உ

கடவுள்துணை.

நளவீம பாகசாஸ்திரம்.

இஃது

களத்தூர். வேதகிரிமுதலியார் குமாரர்

ஆயுர்வேதபாஸ்கரர்

கந்தசாமிமுதலியார் அவர்கள்

சீர்திருத்தப் பிரதிக்கிணங்க,



அமரம்பேடு

இரங்கசாமிமுதலியார் அண்டு சன்ஸ்

அவர்களாற்றமது

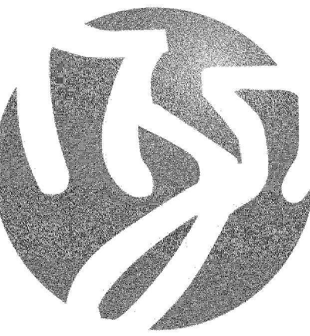
பூமகள்விலாச அச்சுக்கூடத்திற்

பதிப்பிக்கப்பட்டது.

சென்னை.

1917.

இதன் விலை ரூபா 1 8 0





உ

கடவுள் துணை.

நளவீம பாக சாஸ்திரம்.

முதல்பிரிவு.

சர்வ ஜகத்துக்கும் இன்பகாரணமா யிராநின்ற
பதார்த்த ருசிகர பாகனூலைத் தமிழினால்
சொல்லுகிறோம்.

பாகசாலை லட்சணம்.

பாகசாலை ௩௨ அடிநீளமும் அ-அடி அகலமும் புகைக்கூண்டு முள்ளதாயிருக்கவேண்டும் இந்திரன் திசையில் அடுப்பிருக்க வேண்டும் அந்த அடுப்பு பசுவின் வாலைப்போலச் செங்கல்லினாலாவது களிமண்ணினாலாவது லட்சண யுக்தமாகச் செய்யப்பட்டு-௯-சிகரத்தையுடையதாக விருக்கவேண்டும் சாதம் பக்குவமானபின்பு கஞ்சியை வடிக்கிறதற்கான பாத்திரத்தையும் கறிசமைக்கும் பாத்திரங்களையும் வைப்பதற்காக அந்த அடுப்புடனே கஞ்சிக்குழியும் இன்னஞ்சில குழிகளுமிருக்கவேண்டும் அக்கினி திசையில் அக்கினியும் யமன்திசையில் விறகும் நிருதிதிசையில் தண்ணீர்க் குடமும் வாயு திசையில் உரலும் குபேரன்திசையில் முறமும் துடைப்பமும் ஈசானன்திசையில் உலக்கையும் அம்மிக்கல்லும் வைத்திருக்கவேண்டும் கடைசியிற் சொல்லிய திசையிற்றானே காய்கறிகள் வைத்திருத்த வேண்டும் கீழ்ப்பாரிசத்தில் பாக பாத்திரங்கள் வைக்கவேண்டும் இவ்வித கிரமங்களோடு பாகசாலை நிருமிக்கப் பட்டிருக்கவேண்டும்.

தாம்பிரபாத்திர முதலிய பாத்திரங்களிற் சமைத்த சாதத்தைப் புசித்தபேர்கட்குண்டாகுங் குணலக்ஷணம்.

தாம்பிரபாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் வாதம்-குன்மம்-சூலைமுதலிய நோய்கள் தீர்க்கும் கொஞ்சம் பித்தஞ்செய்வதானாலும் ஸ்திரீசையோகஞ் செய்பவர்கட்கு மிகவும் இதமாகவுஞ் சுககரமா

கவு மிருக்கும் இருப்புப் பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் பாண்டு க்ஷயம் என்னும் ரோகங்களைநீக்கும் வெண்கலப்பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் திரிதோஷங்களையும் நீக்குவதுமன்றி மனோக்கியமாயுமிருக்கும் பொற்பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் விஷம்பாண்டுக்ஷயம் இவைகளை நிவாரணஞ்செய்யும் மேலும் வீரியவிருத்தியையுந் தேகபுஷ்டியையு முண்டாக்கி உடனே மேகவாதாதி ரோகங்களையகல்விக்கும் வெள்ளிப் பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் சிலேஷ்மபித்த ரோகங்களை விலக்கும் களாய்பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் இரத்தவிருத்தி சருமத்துக்குப் பலம் தரும் பித்தம் விரணம் இவைகளை நாசஞ்செய்யும் சேற்றுமண் பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் தீபனத்தையும் பலத்தையுஞ் சவுக்கியத்தையு முண்டாக்கும் கதுப்பு நிலமண் பாத்திரத்திற்சமைத்த அன்னம் மிகவுஞ் சீதளம் இரத்தம் பித்தம்-கபம்-பீனிசம் - இவைகளை நாசஞ்செய்யும் சாதாரண நிலமண் பாத்திரத்திற் சமைத்த அன்னம் பலம் மேனி இவைகளையுண்டாக்கும், வெளிறுநிலமண் பாத்திரங் கொஞ்சஞ்சீதளஞ்செய்யும் சிவப்பு மண் பாத்திரம் பித்தம் தாகம் இவைகளை நிவாரணஞ்செய்யும் கறுப்பு மண்பாத்திரம் க்ஷயம் பாண்டு இவைகளை நிவாரணஞ்செய்யும் மஞ்சள்நிறப்பாத்திரம்-உத்தமம்.

பாகபாத்திரக் கருவிலக்ஷணம்.

கரண்டிஅல்லது அகப்பைபாகஞ் செய்பவன் கைபோலத் தலைச்சுற்றளவு. ௰உ-அங்குலம்காம்பு - உச - அங்குலம் உடையதாய்ப் பொன்வெள்ளி இரும்பு முதலாகி யவைகளினாலாவது மரமுதலாகியவைகளினாலாவது செய்யப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

உரல்-ச-சாண்நீளமும் உ-சாண் அகலமுமுடையதாய்ச் சதுரமாகவிருக்கவேண்டும் இதன்மேல் நான்கு அங்குலப் பிரமாண முடைய ஒரு * சக்கிரவாளஞ் செய்து வைக்கவேண்டும் இவ்வுரல்-௰சு-அங்குல ஆழமும்-எ-அங்குல வாய்விசாலமும் உடைத்தாயிருக்கவேண்டும்.

ஆனைக்காதுபோல முறமிருக்க வேண்டும் சல்லடை மூங்கிலால் விருத்தமாகக் கட்டப்பட்டுப் பொடிக்கற்களைப் போக்கடிக்கிற சின்ன ரந்தரங்களை மத்தியபாகத்தி லுடைத்தா யிருக்க வேண்டும்.

பலவிதத்துவையல்களும் சம்பாரங்களும் அரைப்பதற்கு ஒரு நல்ல கருங்கல்லினாற்செய்த அம்மியும் குழவியு மிருக்கவேண்டும்

* சக்கரவாளமென்பது கலவடை.

இதனால் அரைக்கப்பட்ட துவையல் முதலாகிய வஸ்துக்கள் மிகவும் நேத்தியாக யிருக்கும் அந்தச் சம்பாரங்கறிகளுக்கு அதிக உருசியைத்தரும்.

ஊறவைத்த தானியங்களை அரைக்கிறதற்காவது அப்பள முதலாகியவைகளைச் செய்கிறதற்காவது இரண்டுபக்கம் பிடியுள்ள ஒரு மரக்குழவியிருக்கவேண்டும் இது சிலவஸ்துக்களைப் பொடிசெய்து கொள்ளுகிறதற்கும் உபயோகப்படும்.

நெய்யில் அல்லது புத்துருக்குநெய்யில் அடை சுடுகிறதற்கும் அப்பளம்முதலாகியவைகளை வறுக்கிறதற்கும் இரும்புபித்தளை அல்லது கல் இவைகளினாற் செய்யப்பட்ட ஒருவாணசட்டி யிருக்கவேண்டும் அது பண்டங்கள் அடங்கும்படியான அவ்வளவு பெரிதாகவிருக்கவேண்டும் அந்தச்சட்டி சூடேரியிருக்கும்போது கைகள்சுடாதிருக்க அதனிருபாரிசத்தினும் வளையமாவது பிடியாவது போட்டிருக்கவேண்டும் எண்ணெய்யில் அல்லது நெய்யில் கறிகளைவேகவைக்கிறதற்காகச் செய்விக்கப் பட்டவைகள் கைப்பிடிக ளில்லாமலுமிருக்கலாம்.

இரண்டடி நீளமுள்ள காம்புகளையுந்தளையில் ரந்தரங்களையுமுடைய தட்டைக்கரண்டி * யிருந்தால் நெய் சேதமாகாமல் வறுக்கப்பட்ட வஸ்துக்களை எடுக்கவுதவும்.

காய்கறிகளை அறிகிறதற்கு ஒரு அரிவாள்மணையும் ஒரு தேங்காய்த் திருகல்மணையு மிருக்கவேண்டும்.

பாகசாலைப் பாத்திரங்களெல்லாம் கல்மரம் இரும்பு பித்தளை செம்பு ஈயம் மண் இவைகளால் செய்தவைகளாயிருக்கவேண்டும் கறிகள் சமைக்கிறதற்கு மட்பாத்திரங்களும் கற்பாத்திரங்களும் மிகவுஞ் சிறப்புடையவாக விருக்கின்றன பித்தளை இரும்பு பாத்திரங்களில் சமைக்கப்பட்ட கறிகளிம்பு துருச்சேருமாகையால் அந்தக் கறிகள் புசித்தபேர்கட்குப் பித்தரோகங்களை விளைக்கும் ஆனால் பின்பு சமைக்கப்படும் வஸ்துக்களை அந்தப்பாத்திரங்களில் வைக்கலாமேயன்றிப் புளிரசஞ்சேர்ந்த பதார்த்தம் வைக்கவொண்ணாது.

சுயம்பாகி லட்சணம்.

சுதேசத்திற்பிறந்தவனாகவும் நற்குலத்தானாகவும் தெளிவு சுயதாரபோகம் ஆசாரம் இவைகளை யுடையவனாகவும் கோபம் - பகை.

* லட்டுக்கரண்டியென்றுஞ் சொல்லுவார்கள்.

இவைகளைச் சிறிதேனும் மனதில் வைக்காதவனாகவும் பாப புண்ணியங்களுக்குப் பயந்து நடப்பவனாகவும் தாதுலட்சணம் தெரிந்தவனாகவும் காலதேச விசாரணையுடையவனாகவும் உரிசையுள்ள பாகங்களைச் செய்யவல்லவனாகவும் இரத்தபுஷ்டி யுடையவனாகவும் தேகத்தில் நல்வாசனை யுடையவனாகவும் பலம் சூட்சுமபுத்தி யுடையவனாகவு மிருக்கவேண்டும்.

மேலும் அவன் பாகசாலையில் பிரவேசிக்கிறதற்கு முன் குளித்து தோய்த்தவஸ்திரமணிந்து நித்தியானுஷ்டானம்முடித்துச் சிகையை நன்றாகத்தட்டி முடிபோட்டுக் கைகால்களைச் சுத்திசெய்துக்கொண்டு பண்டங்களின் அழுக்குகளைத்துடைக்கிறதற்காவது கைகள் யீரமாக விருந்தால் துடைத்துக் கொள்ளுகிறதற்காவது ஒரு தோய்த்த குட்டையைக் கையில்வைத்துக் கொண்டு பின்பு பாகசாலையிற் பிரவேசித்து ஒரு கற்பலகை அல்லது மரப்பலகையின்மீது உட்காரவேண்டும் தினந்தோறுங் காலைப்பொழுதினுஞ் சாயங்காலப்பொழுதினும் பாகசாலை விளக்கிச் சாணந்தெளிக்கவேண்டும் சுண்ணம்புபூசிய வீடாகவிருந்தால் சலத்தினால் கழுவிப்போட்டு வுலர்ந்தபின்பு சமயலுக்காரம்பஞ் செய்யவேண்டும்.

சமைத்தகறிகளைப் பாத்திரங்களினால் அல்லது மூடிகளினால் மூடிப் பதார்த்தங்கள்குளிர்ந்து போகாதவண்ணம் பத்திரப்படுத்தவேண்டும் போசனமானபின்பு மறுசமயலுக் குதவும்படி பாகசாலையை மறுபடியுஞ் சுத்திசெய்யவேண்டும்.

இரண்டாவது பிரிவு.

சாதம் சமைக்கு முறைமை.

இரண்டு மாதத்திற்குமுன் குத்திய அரிசியை மறுபடியுங் குத்திக்கொண்டு புதுக்கூடையில் வைத்துக் கல்மணல் உமி முதலாகியவைகள் இல்லாமல் ஆய்ந்தபின்பு மல்லிகைமலர்போல வெண்மையாயிராநின்ற அந்த அரிசியைச் சலத்தில் அநேகந்தரங் கழுவி அதிலிராநின்ற கல்மஷ மெவ்வளவுஞ் சலத்திலொட்டாமலிருக்கும் பக்குவத்தில் அரித்தெடுத்துத் தண்ணீர்வடித்தபின்னர் அரிசியின் அளவைவிட மூன்றத்தனை யளவுடைய பாத்திரத்தில் தண்ணீரளவாகவிட்டு அடுப்பின்மீது காய்ந்து கொதி தெரித்துக்கொண் டிருக்குஞ் சமயத்தில் சந்திரனைப்போலத்த வளமாகவும் உரப்பாகவுமிராநின்ற ஒருவஸ்திரத்தில் கழுநீர்வடிந்த அரிசியையெடுத்து மேற்சொன்ன உலையில் ஒருமிக்கப்பெய்து அடிக்கடிதுழாவிப் பதம்பார்த்துப் பாலாவது நெய்யாவது கொஞ்சம் விட்டு இறக்கி வாயைக் கட்டி விரைவில் கஞ்சியைவடித்து விடவேண்டும் அதில் கொஞ்சங் கஞ்சி யிருக்குமாகில் அடுப்பு நெருப்பை வெளியிலே தள்ளிக்கொண்டு பாத்திரத்தை வைத்துக் கரண்டி காம்பினால் கஞ்சியில்லாமற் சோதித்து இறக்கிப்போட வேண்டும்.

அஷ்டதோஷாகிதமாக இந்தப்படியே பக்குவஞ்செய்த அன்னம் இராஜயோக்கிய மென்று சொல்லப்படும்.

அஷ்ட தோஷங்களாவன அஸ்திரிதம் பிச்சளம் அசுசி குவதிதம் சுஷ்மிதம் தகத்தம் விரூபம் அநர்த்துஜம் என்பவைகளாம் அஸ்த்திரிதமாவது கஞ்சிசுற்றிக்கொண்ட அன்னம் இதைப்புசிக்கிறவர்களுக்கு ஆமயமுதலாகிய ரோகங்களுண்டாகும் பிச்சளமாவது அளிந்துபோன அன்னம் இதைப்புசிக்கிறவர்களுக்கு குன்மரோகமுண்டாகும் அசுசியாவது புழுமயிர்சேர்ந்த அன்னம் இதைப் புசிக்கிறவர்களுக்குச் சொள்ளொழுகல் முதலியவைக ளுண்டாகும் குவதிதமாவது நருக்கருசி அன்னம் இதைப்புசிக்கிறவர்களுக்கு அசீரணமுதலிய ரோகங்களுண்டாகும் சுஷ்மிதமாவது கொஞ்சம் வெந்தும் கொஞ்சம் வேகாமலுமிருக்கிற அன்னம் இதைப்புசிக்கிறவர்களுக்கு இரத்தபீடன முண்டாகும் தக்தமாவது காந்தின அன்னம் இதைப் புசிக்கிறவர்களுக்கு இந்திரிய நாசமுண்டாகும் விரூபமாவது விறைத்த அன்னம் இதைப்புசிக்கிறவர்களுக்கு ஆயுட்சீர

ணம் அநர்த்தசமாவது பழஞ்சாதம் இதைப் புசிக்கிறவர்களுக்கு நித்திரை சீதாதிரோகங்க ளுண்டாகும்.

தாளித்த அன்னம்.

புலவுகளுக்குச் சொல்லிய அரிசிவகையில் ஓர் வகையில் ஐந்து படியெடுத்து கல் மணல் உமிமுதலிய இல்லாமல் தீட்டிப்புடைத்து ஆய்ந்து மூன்று கழுநீர்போக்கி ஒரு புதுக்கூடையிற் கொட்டிப் பலகையின்மேல் வைக்கவேண்டும் ஐந்துபடி வேகும்படியான தேக்சாவில் (கவ) படி நெய்வார்த்து அடுப்பிலேற்றித் தீயையெரித்து நெய் கொதித்து வரும்போது இரண்டுகைப்பிடி வெங்காயம் உரித்து அரிந்துகொண்டு (கற) ரூபாயெடைக் கிராம்பு தனித்தனி (க) ரூபாயெடை ஏலக்காய் கறுவாப்பட்டை இம்மூன்றுடனேசேர்த்து அதிற்போட்டு அவை சிவந்து வருகையில் சரியாயளந்துபத்துபடிச் சுத்தசலத்தை மெள்ள ஊற்றித் தாளித்துச் சிறுபிடியாக ஐந்து கைப்பிடி உப்பையுஞ் சேர்த்து மூடியினால்மூடித் தீயை நன்றாய் எரிக்கவேண்டும் நீர்கொதித்து ஆவிவரும் பக்குவத்தில் (ந) பலம் திராச்சிப்பழமும் வாதுமைப் பருப்பும் முந்திரிகைப் பருப்பும் (முக்கால்) பலம் இலவங்கப்பத்திரியும் தூவி உடனே புதுக்கூடையரிசியை அதிற்கொட்டிச் சட்டுவத்தால் செவ்வையாய்க் கிண்டிமூடி அரைநாழிகைக் கொருதரம் இப்படியே கிண்டிவர வேண்டும் இந்தப்பிரகாரம் மூன்று நாலுதரம்செய்து வருகையில் நீர்வற்றிச்சாதம் அடியில் அமுங்கியபின் மறுபடியும் சட்டுவத்தின் காம்பால் கீழுமேலுமாகத் துழாவிக்காய்ச்சின பால் ஒருபடி அதன்மேல் பரவஊற்றி நாலுமுழ வெள்ளைக்குட்டையை நனைத்துப்பிழிந்து தேக்சாவின் தங்கில் வட்டமாகச் சுற்றிவைத்து மூடியால் அழுத்தி மூடித்தணலை மூடியிலும் தேக்சாவின் அடிப்பக்கங்களிலும் போட்டு இரண்டு நாழிகைவரைக்கும் அடுப்பின் மேலேயே வைத்திருந்து சுற்றிய குட்டையிலிருந்து ஆவிபுறப்படும்போது திறந்து பக்குவமாயிருந்தால் இறக்கிவிடலாம் சிறிது வேறுபட் டிருந்தால் மூடியால் மூடிப்பின்னும் அரைநாழிகைவரையும் இறக்காமல் வைத்துப்பின்பு இறக்கிவிடவேண்டும் சுடுகையாகவே புசிக்கவேண்டும்.

அன்னஞ் சமைக்குமுறை.

நல்ல பச்சரிசி மூன்றுபடி யெடுத்துத் தீட்டி நெல் கல் நொய் தவிடு முதலியவைநீக்கி மூன்றுதரங் கழுநீர்போக்கி அரித்து ஓரே தினத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் கஞ்சிவடித்த அன்னஞ்ச

மைக்க வேண்டுமானால் சாதாரணமாய் விடுகிற நீரளவுக்கு இரண்டத்தனை நீரை அரிசிக்கு மூன்றத்தனைப்பெரிய தேக்சாவில் வார்த்துக்கொதி தெறிக்கும்போது அந்த அரிசியை அதிற்பெய்து துழாவிமூடவேண்டும் இப்படி இரண்டு மூன்றுதரம் பொறுத்துப் பொறுத்துத் துழாவுகையில் அரிசி முக்காலே யரைக்கால் திட்டம்வெந்த பின்பு மூடியால்மூடி ஒரு துண்டுச் சீலையால் பிடித்தெடுத்துக் கஞ்சியை முழுதும் வடித்து மறுபடியும் தேக்சாவை நிமிர்த்துமூடியால் மேலேமூடித் தீயை எரிக்காமல் அடுப்பின் தணலின்மேல் அரைநாழிகைப் போதுவைத்து இறக்கிவிடவேண்டும் கஞ்சிவடிக்காத அன்னஞ் சமைக்க வேண்டுமானால் அரிசியளவுக்கு இரண்டளவு நீரை அளர்ந்து வார்த்துக்கொதித்து ஆவிவரும்போது புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியைப்பெய்து துழாவிமூடி நீரெல்லாம்வற்றிப் போனபின்பு அதைக்கிண்டி அடுப்பெரிப்பதை நிறுத்தி தணலின் மேலேதானே ௨-நாழிவரையும் வைத்திருந் திறக்கிவிட வேண்டும்.

அரிசின்வகை இலுப்பைப் பூச்சம்பா-ஊசிசம்பா - ஓடிசாச்சம்பா-கலியங்கஞ்சம்பா-கனகஞ்ச்ம்பா-கலப்புச்சம்பா-கம்பச் சம்பா காடைக் கழுத்தான்சம்பா-குண்டுச்சம்பா-சைவல்லிச்சம்பா - கோடஞ்சம்பா-சடைச்சம்பா-சன்னச்சம்பா-சின்னச்சம்பா - சிறுமணிச்சம்பா-சீரகச்சம்பா-சுரைக்காய்ச்சம்பா-சுகுதாச்சம்பா - செம்பாளைச்சம்பா-சொரியஞ்சம்பா - திருவரங்கசம்பா-துய்யமல்லிகைசம்பா-பாலஞ்சம்பா-பெருஞ்சம்பா - பேவெள்ளைச்சம்பா-பைகோச்சம்பா-மங்கஞ்சம்பா-மணல்வாரிச்சம்பா-மலைகுலுக்கிச் சம்பா-மாவரம்பைச்சம்பா-மிளகுச்சம்பா-முனைவெள்ளைச்சம்பா - அன்னசம்பா காலாபாத்து வாலாஜாபசநது பிஷாலை அரிசி-கார்த்திகைக்கார்-சித்திரைக்கார்-முட்டைக்கார்-மணக்கத்தை - கருமோசனம்-வெள்ளமோசனம்-வால்மோசனம்-பொச்சாலி அருஞ்சோதி இரங்கமாட்டான் ஈசுரக்கோவை பிச்சவாரிசம்பாளை கல்லுண்டையரிசி கறுப்புப் புட்டரிசி வெள்ளப் புட்டரிசி குளிப்பியரிசி - குச்சிலடி யரிசி-கொளரிகுங்கவரிசி - சலிகப்புவலு அரிசி - சிட்டிகானரிசி - சீங்கடிகன்ன அரிசி-சொர்நாபுரம்-அரிசி-சோலா - அரிசி-தவிடரிசி-தாசரியரிசி-திருமுல்லைவாசல்அரிசி-தொடமுடாஅரிசி - பசுநாலு அரிசி-பாலேசுரம்அரிசி-பாதர்க்கஞ்சம்அரிசி-பராணிஅரிசி-கிண்டி அரிசி-பையாகுண்டவரிசி-முத்துப்பட்டைஅரிசி- அதராம்பட்டணஅரிசி-மோட்டாஅரிசி-ரசிங்கமரிசி-லாடிஅரிசி-லாலாகுற்றலரிசி-விசாகப்பட்டணஅரிசி வீரபோகவசந்தராயலுஅரிசி வெள்ளச்சோலாஅரிசி.

பருப்பு சமைக்கு முறைமை.

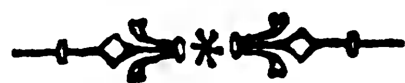
பயறு-உளுந்து-மொச்சை-கடலை-துவரை-காராமணி இந்தத் தானியங்களை ஏந்திரத்திலிட்டு உடைத்து உரலிற்குத்தி முறத்திற் போட்டுப் புடைத்து உமி கல் முதலாகிய தோஷங்களில்லாமற்செய்து பாத்திரத்தில் பருப்பு அளவுசலம் விட்டு உடனே பருப்பைப் பெய்து அடுப்பின்மீது வைத்து நன்றாகவெந்து அந்தசலம் அதில் சுவறினவுடனே அடுப்பு நெருப்பை வெளியில் தள்ளிக்குவித்து அதன்மேல் பருப்புப் பாத்திரத்தைவைத்து அதில் பெருங்காய்நீர் விட்டுப் பொன் வண்ணமாகிறதற்குத் தகுமானமஞ்சள் பொடி தூவி அடிக்கடி சலந்தெளித்துப் பக்குவமான பின்பு ஒருபடி பருப்புக்கு இரண்டுபலம் உப்பைப் பொடிசெய்து போட்டு மத்தினால் மத்திக்கவேண்டும் இதுபுசிக்கிறதற்குமிகவும் யோக்கியமாயிருக்கும்

வாழைக்காய்விபரம்.

இதில் பத்துவகைகள் இருக்கின்றன இவைகள் தோட்டங்களிலும் வயல்களிலும் மலைகளிலும் விர்த்தியாகின்றன இவைகளில் முதலாவது பொந்தன் வாழைக்காய் மற்றவாழைக்காய்களை விட நீளமும் பருமையும் தோல்தளமு முள்ளதாயிருக்கின்றது இந்த வாழைவைத்த ஒருவருஷத்திற்குப் பின்பு விஸ்தரித்துக்குலை தள்ளுகின்றது ஒவ்வொருகுலைக்கு (எ0) அல்லது (எரு) காய்களிருக்கின்றன வடதேசத்தில் இந்தவாழை நீர்வளமுள்ள விடங்களெல்லாம் சாதாரணமாக விர்த்தியாகின்றது இக்காய் நாநாவிதமானகறிகளுக்கு முக்கியமாக உபயோகமுள்ளதா யிருக்கின்றது இதன் விவரம் இனிமேல் விவரிப்பதில் காணலாம் இந்தக்காய் வெந்தபின்பு இந்தசாதியிற்சேர்ந்த மற்றதுவிட நல்ல உருசியைக் கொடுக்கும்ரஸ்தாளி சின்னதாக விந்தருபோதிலும் கறிக் குபயோகமாயிருக்கின்றது. இது விசேஷ ஆகாரத்திற்சேர்ந்தது. நன்றாகப்பழுத்தால்மாத்திரந்தான் புசிக்கப் பக்குவப்படும் அதில் கடைப்பட்ட சாதி நேத்திரவாழை அது மிகவும் பெரிதாகவும் மேற்றிசைக்கடற்கரைத் தேசங்களிலும் மலையாள நாட்டிலும் தென்னாட்டிலும் விஸ்தாரம் விர்த்தியாகின்றது அவ்விடத்தி லிருக்கின்ற குடிகள் அதை நோய் சேராதிருக்க நெருப்பிலே வேகவைத்து கறிசமைக்கிறார்கள் ஆனால் பழத்தைச்சும்மா அருந்துகிறார்கள் இவ்வாழையைத்தென்தேசத்தில் நட்டும் அது பூமிசாரத்தினாலே விஸ்தாரம் பலிதமில்லை.

பிரசாதப்படலம் முற்றிற்று.

மூன்றாவது
காய்கறிப்படலம்.



சமையலுக்குரிய காய்களின் வகை.

பொந்தன்வாழைக்காய்	நுரைப்பீர்க்கங்காய்	வெள்ளரிக்காய்
பூவான்வாழை	பண்டக்காய்	முருங்கைக்காய்
ரஸ்தாளிவாழை	கறுப்பவரைக்காய்	சுக்கங்காய்
பச்சைவாழை	வெள்ளியவரைக்காய்	அரிநெல்லிக்காய்
சிவால்வாழை	கொத்தவரைக்காய்	தேங்காய்
கறிவாழை	சுரைக்காய்	அத்திக்காய்
புதிமந்தவாழை	பூசினிக்காய்	தூதுவளாங்காய்
கொட்டைவாழை	கலியாணப்பூசினிக்காய்	பச்சைமிளகாய்
பேவாழை	பலாக்காய்	முள்ளங்கத்திரிக்கா
நேத்திரவாழை	மணல்வாரிகத்தரிக்காய்	மனத்தக்காளிக்கா
கொம்புப்பாவற்காய்	நீர்க்கத்தரிக்காய்	
மிதிபாவற்காய்	கற்பூரக்கத்தரிக்காய்	———
பீர்க்கங்காய்	புடலங்காய்	

கொம்புபாவற்காய்.

இது காய்கறி தோட்டத்தில் விஸ்தாரம் விர்த்தியாகின்றது வயல்களில் ஆகிறதரிது ஆனிமாதக் கடைசியிலும் கார்த்திகை மாதக்கடைசியிலும் பூமியை ஆழமாகவெட்டிப் பக்குவமாக எருப்போட்டுப் பாத்திகட்டி அதில் விரையையூன்றி இடைவிடாமல் தகுதியாக நீர்விட்டுக் கொழு கொம்பு நட்டு விசாலமாகப் படரும்படி பந்தல் போடவேண்டும் இப்படிசெய்தால் காய்பதினைந்து இருபது அங்குல நீளமுள்ளதாக விருக்கும் இது ஒருதரம் விஸ்தாரமாகவும் ஒருதரம் சொற்பமாகவுங் காய்க்கும் மிகவும்கசப்பா யிருக்கும் ஆனாலும் அதனோடு புளிரசஞ்சேர்த்தால் மிகுந்த ருசியைத்தரும்.

மிதிபாவற்காய்.

இது சாதாரணமாகப் புலங்களிலும் மணல் பூமியிலும் ஆற்றங்கரைகளிலும் விர்த்தியாகின்ற அன்றியும் காய்கறித் தோட்டங்களில் மற்ற காய்கறிகளோடு பயிரிடப்படுகின்றது வெய்யிற்காலந்தவிர மற்ற எல்லாநாளிலும் விர்த்தியுண்டு கொடி ஓடுகிறதாகையால் பூமியின்மேல் வெகுதூரம் படரும், கொழு கொம்பு முதலாகிய வேண்டியதில்லை கசப்பு கொஞ்சமாயிருக்கும் விரைகள் விஸ்தாரமாயிருக்கும் எந்தப் புளிப்புடனேயாவது கறிசமைக்கப்படும்.

பீர்க்கங்காய்

இது வடதேசத்தில் மழைகாலத்திலும் குளிர் காலத்திலும் நன் செய்வயல்களிலும் தோட்டங்களிலும் காய்கறி தோட்டங்களிலும் சாதாரணமாக விர்த்தியாகின்றது பூமியில் விரைநட்ட நாற்பது அல்லது நாற்பத்தைந்து நாளையில் விஸ்தாரம் காய்க்கின்றது அது ஒரு சாணீளமும் அதற்குமேற்பட்ட நீளமும் வரிகளுமுடையதாயிருக்கும் சலத்திலாவது நெய்யிலாவது வேகவைக்கலாம்.

நுரைபீர்க்கங்காய்.

இதுமழைகால ஆரம்பத்தில் களிப்புப் பூமியில் நடப்படும் கொடி மரங்களின் மேலும் படரும் நட்ட ஆறுமாதவரைக்கும் காய்க்கும் ஆனால் விஸ்தாரங் காய்க்கிறதில்லை காயானது வரியில்லாமலும் கோறில்லாமலும் மேல் வழுப்பாயும் நீளமாய்மிருக்கும் சலத்திலானாலும் நெய்யிலானாலும் வேகவைக்கலாம் புளிரசமில்லாமலும் சமைக்கலாம்.

புடலங்காய்.

ஆனிமாதத்திலும் மார்கழி மாதத்திலும் ஆழமாக வெட்டித் திருத்திப் பாத்திக்கட்டி விதை நடப்படும். பந்தல்மேல் படர்ந்து மூன்று மாதவரைக்குங் காய்க்கும் மழுக்கலாயும் ஒருசாதி நீளமாயும் ஒருசாதி குட்டையாயு மிருக்கும், சலத்திலாவது நெய்யிலாவது வேகவைக்கலாம்புளி சேர்த்து துவையலுஞ் செய்யலாம்.

பண்டக்காய்.

இது ஆனிமாதத்தில் களிப்பு நிலந்தவிரமற்ற எந்தநிலங்களிலுமிருக்கிற காய்கறித் தோட்டங்களிலும் வயல்களிலும் எருப்போட்டுப் பக்குவஞ்செய்து விதைநடப்படும் ச0-அல்லது சரு-நாளையில் விஸ்தாரங்காய்க்கும் விதை விஸ்தாரமிருக்கும் சலத்திலாவது நெய்யிலாவது தயிரிலாவது புளிரசத்திலாவது வேகவைக்கலாம்.

அவரைக்காய்

இது வெள்ளையவரையும் கறுப்பவரையும் என இருவகைப்படும் ஆனிமாதத்தில் காய்கறித் தோட்டத்திலே விதை நடப்படும் பின்பு பந்தலின்மேற்படர்ந்து குளிர்காலத்தில் விஸ்தாரங்காய்த்து மாசிமாதத்தில் காய்ப்புமாறிப் போகின்றது சலத்திலாவது நெய்யிலாவது புளிரசத்திலாவது வேகவைக்கலாம் தயிரில் கூடாது.

கொத்தவரைக்காய்.

ஆனிமாதத்தில் காய்கறித் தோட்டத்திலே விதை நடப்படும் இது குற்றுச்செடியாயிருக்கும் விதை நட்ட இரண்டாமாதமுதல் ஆறுமாதவரைக்கும் விஸ்தாரங்கொத்து கொத்தாய் காய்க்கும் இந்தக்காயிளசா யிருக்கும்போது சலத்தில் வேகவைத்துப் பின்பு சலத்தை யிறுத்துவிட்டுப் பருப்புடனே கறிசமைக்கலாம் இந்தபதார்த்தம் பித்தம்.

சுரைக்காய்.

இது பெருஞ்சாதியும் சிறுசாதியும் என இருவகைப் படும் ஆனி மாதத்தில் காய்கறித் தோட்டத்திலும் வயல்களிலும் விதை நடப்படும் கொடிபடர்ந்து நட்ட இரண்டுமாதமுதல் நான்கு அல்லது ஆறுமாதவரைக்கும் விஸ்தாரமாக்க் காய்க்கும் இளசாயிருக்கும்போதுமா அல்லது பருப்புடனே சமைக்கத்தகும் இது சீதளபண்டம்.

பூசினிக்காய்.

இது கொழுகொம்பு பந்தல் இவை வேண்டாமல் பூமியின் மேல் விஸ்தாரம் படரும் நட்ட ஆறுமாதத்திற்காய்க்கும் சலமாவது எந்தப்புளிப்பாவது சேர்த்து வேகவைக்கலாம் நீளநீளமாயறுத்து வெய்யிலி லுலர்த்திக் காப்பாற்றி வைத்திருந்தால் காய்க்கறியகப்படாதநாளில் கறிக்கு உபயோகப்படும் வாயுவுபண்டம்.

கலியாணபூசினிக்காய்.

இது ஆனிமாதத்தில் காய்கறித் தோட்டத்திலும் ஏரிக்கரைகளிலும் குளக்கரைகளிலும் விதை நடப்படும் இதன்கொடி தரையிலும் படரும் ஏறக்குறைய ௬0-நாளையில் காய்க்கும் விதைபழத்திலிருந்து எடுக்கும்போது தப்பி விழுந்துவிட்டால் அதுவே விதையாய் முளைக்கும் இதன்பழம் கறிக்குயோக்கியமாக விருக்கும் இதைத்துண்டு துண்டுகளாகத் தறித்துமாவும் சம்பாரப் பொடியும் போட்டு வேகவைத்து உண்டைகளாக்கி வெய்யிலில் காயவைத்து நெய்யில் அல்லது விளக்கெண்ணெயில் வறுக்கவேண்டியது மத்தியான போசனத்திலாவது இராப்போசனத்திலாவது சாதத்துடன் சாப்பிடலாம் மேகத்தை கண்டிக்கும்.

பலாக்காய்.

இது சிங்காரத்தோட்டத்திலும் ஆரணியத்திலும் மலைபக்கத்திலும் மலையுச்சியிலும் கணவாயிலும் பெரியமரங்களாய் விர்த்தி

யாகின்றது சித்திரைமாதத்தில் பிஞ்சுவிட்டு ஆனிமாதத்தில் பழுக்கின்றது பிஞ்சாயிருக்கும்போது கறிக்கு மிகவும் யோக்கியமாயிருக்கும் மேலேயிருக்கின்ற முள்ளுள்ளதோலை யறுத்துவிட்டு உள்ளிருக்கின்ற சுளையைச்சலத்தில் வேகவைக்கக் கொஞ்சம் புளிப்பும் சருக்கரையுஞ் சேர்க்கவேண்டும் பழுத்திருந்தால் புளிரசஞ்சேர்க்கலாம் இது ஆசைப்படும் பதார்த்தமாயிருக்கின்றது இதைச்சாப்பிட்டபின்பு கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய்யாவது நெய்யாவது உட்கொண்டால் ஜீரணமாகிவிடும் சூட்டை உண்டாக்கும்.

கத்தரிக்காய்

இதுமணல் வாரிகத்தரி நீர்க்கத்தரி கர்ப்பூரக்கத்தரி எனமூன்று வகைப்படும் காய்கறித் தோட்டத்திலும் நன்செய்நிலத்திலும் புன்செய் நிலத்திலும் விதை விதைக்கப்படும் முளைத்தநாற்பது ஐம்பது அல்லது அறுபதாநாளில் விஸ்தாரங்காய்க்கும் முதலில் காய்க்கிற காயானது கறிக்குமிகவும் உபயோகமாயிருக்கும் சலத்திலாவது நெய்யிலாவது புளிப்பிலாவது வேகவைக்கவேண்டியது நானுவித கறிகளுக்கு முதவும் துண்டு துண்டாயறுத்து வெய்யிலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டால் காய்கறி யகப்படாதநாளில் கறிக்கு உபயோகப்படும் தினவு நமைச்சல் பதார்த்தமாம்.

முருங்கைக்காய்.

இதுஎல்லாநிலங்களிலும்விர்த்தியாகும் அதிகபராமரிக்கை வேண்டியதில்லை சித்திரைமாதத்திலும் புரட்டாசிமாதத்திலுங் காய்க்கும் ஐந்துஆறுஅல்லதுஏழுகாய்சேர்த்தது கொத்துக்கொத்தாய்த்தொங்கும் இதுஏறக்குறைய ஒருமுழ நீளமிருக்கும் ருசியுள்ள கறியாயிருக்கும் இளசாயிருக்குங்காலத்தில் மாத்திரந்தான் பொரியல் முதலாகிய கறிகளுக்கு உபயோகப்படும்போக பதார்த்தமாம்.

வெள்ளரிக்காய்.

இது ஆவணி புரட்டாசிமாதங்களில் காய்கறித் தோட்டத்திலும் கொல்லைகளிலும் விர்த்தியாகும் ஏறக்குறைய ருய நாளில் காய்க்கும் புளிப்புச்சேர்த்துக் கறிசமைக்கத்தக்கது இப்பதார்த்தம் நீர்பொருள் உண்டாம்.

சுக்கங்காய்.

இதுசோளம், கம்பு, கேள்வரகு, ஆகிய இவைகள், விதைக்கப்படும் கொல்லைகளில் விதைக்கப்பட்டுக்கொடியாகப்படர்ந்து விஸ்தாரங்காய்க்கும் இளசா-இருக்கும்போது ஊறுகாய்ப்போடவேண்டுமானல் அப்போதைக் கப்போது உப்பு வெந்தயப்பொடி ஆகிய இவைகளைச்சேர்க்கவேண்டும், இதுவற்றலுக்குமாகும், இப்பதார்த்தம் மேகசாந்தியாம்.

காய்கறிப்படலம் முற்றிற்று.

நாலாவது
கிழங்குப்படலம்.

சமயலுக்குரிய கிழங்குகளின் வகை.

கருணைக்கிழங்கு	சருக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு
சேப்பங்கிழங்கு	உருளைக்கிழங்கு
ஆள்வள்ளிக்கிழங்கு	முள்ளாங்கிகிழங்கு

மேற்சொல்லிய கிழங்குகளின் விவரம்.

கருணைக்கிழங்கு.

இது காய்கறித்தோட்டத்திலும், களிப்புநிலத்திலும், விர்த்தியாகின்றது அன்றியும் எப்போதும் கொல்லைகளிலும், பயிராகும், புரட்டாசிமாதத்திலும் சிலவிடங்களில் மார்கழிமாதத்திலும் கிழங்குவெட்டி யெடுக்கப்படும் அக்கிழங்குவெள்ளை நிறமுள்ளதும் மிகுந்த மதுரமுள்ளதும் காறலில்லாததுமாயிருக்கும் நமன் சத்துருபதார்த்தம் மூலசாந்தி.

சேப்பங்கிழங்கு.

இது நன்செய்நிலத்திலும் குளக்கரைகளிலும் சலம் எப்போதும் விழுகிறகிணற்றோரங்களினும் காய்கறித்தோட்டத்திலும் ஆழ்மாக வெட்டி எருப்போட்டு ஆனிமாதத்தில் நட்டுத் தைமாதத்தில் கிழங்கு வெட்டியெடுக்கப்படும் வாதசீதளம் உண்டாகும்.

ஆள்வள்ளிக்கிழங்கு.

இது தோட்டங்களிலும் காய்கறித் தோட்டங்களிலும், களிப்பில்லாத நிலங்களிலும்வெட்டி எருப்போட்டு நட்ட பன்னிரண்டா மாதத்தில் கிழங்குவெட்டி யெடுக்கப்படும் கொல்லைகளில் கொழு கொம்புவேண்டுவதில்லை, தோட்டங்களில் மூங்கிலைக் கொம்பாகக் கொடுக்கவேண்டும் தனுர்வாதமுண்டாம்.

சருக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு.

இது ஆனிமாதத்தில் மணற்பூமியிலே, நட்டு மார்கழி. தைமாதங்களில் கிழங்குவெட்டி யெடுக்கப்படும், வெள்ளைக்கிழங்கை விடச்சிவப்பு கிழங்கு பெரிதாகின்றது, வாயுவுண்டாம்.

உருளைக்கிழங்கு.

இது எந்தநாளிலும் மலைப்பக்கங்களில் செம்மண்ணும், நீர்வளமும் உள்ள இடங்களில் நடப்படும் நட்ட ஆறுமாதத்தில் கிழங்கு வெட்டியெடுக்கப்படும், வாயுபதார்த்தமாம்.

கிழங்குப்படலம் முற்றிற்று.

ஐந்தாவது
கீரைப்படலம்.

சமையலுக்குரிய கீரைகளின் விவரம்.

வசலைக்கீரை	முளைக்கீரை	பொதியினுகீரை
அறைக்கீரை	தண்டுக்கீரை	அகத்திக்கீரை
வெந்தயக்கீரை	காசனுக்கீரை	கோவீசுக்கீரை
முருங்கைக்கீரை	சிறுகீரை	பருப்புக்கீரை
அகத்திக்கீரை	கறிவேப்பிலை	அருகீரை
பொன்னுங்காணிக்கீரை	சக்காங்கீரை	புளியாரைக்கீரை

மேற்சொல்லிய கீரைகளின் விவரம்

வசலைக்கீரை.

இது படர்கொடி குற்றுச்செடிஎன இருவகைப்படும் தைமாசத்தில் காய்கறித்தோட்டத்திலும் களிப்புநிலத்திலும் விதைக்கப்படும்வேண்டியபோது பறித்துக்கொள்ளலாம் மழைக்காலத்தில் விதைக்கப்படாது மூலம்போம்.

அறைக்கீரை.

இதுநன்செய் நிலத்தில் மழைகாலந்தவிர மற்ற எல்லாக்காலங்களிலும் விதைக்கப்படும் உலர்நிலத்தில் விதைத்து உலர்நீரும் இறைத்தால் சிக்கிரத்தில் விர்த்தியாகும் வேண்டியபோது அறுத்துக்கொள்ளலாம் ஜன்னிபோம்.

முளைக்கீரை தண்டுக்கீரை.

இவ்விரண்டும், எந்தக்காலத்திலும் எல்லாநிலங்களிலும் விதைக்கப்பட்டு, நன்முக விர்த்தியாகும் ஆனல் மணற்பாங்கு நிலத்தில் எருப்போட்டு விதைக்கவேண்டும் இளந்தண்டும் முதிர்ந்த தண்டும் கறிக்குமிகவும் யோக்கியமாயிருக்கும், குளிர்ச்சி வஸ்து ஆகையால் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைத்தரும் குளிர்ச்சிவாயு உண்டாம்.

வெந்தயக்கீரை.

இதுமழைநாள்தவிர மற்றநாள்களில் தோட்டங்களிலும் கொல்லைகளிலும், விதைக்கப்பட்டு விர்த்தியாகின்றது வேண்டியபோது அறுத்துக்கொள்ளலாம, இலையுந்தண்டுங் கறிக்கு யோக்கியமாயிருக்கும், விதையும் உதவும் உக-மேகம்போம்.

முருங்கைக்கீரை.

இந்தக்கீரை பெரிய மரங்களின் கிளைகளிலிருந்து, கிள்ளிக்கொள்ளலாம் பூவும் இலையும்காயும் கறிக்குதவும் போகமுண்டாம்.

அகத்திக்கீரை.

இது தோட்டங்களின் வேலியோரங்களில் மிகவும் நீளமாய் விர்த்தியாகும் கீரைவேண்டும்போது கிள்ளிக்கொள்ளலாம் கறிக்கு யோக்கியமாகும் மழைகாலத்தில் மிகவும் ருசியாயிருக்கும் மருந்து முறிவுண்டாம்.

பொன்னாங்காணிக்கீரை.

இது ஆற்றோரங்களிலும் தண்ணீர் கால்வாயினருகிலும் மற்ற கர்ப்பாங்குள்ள விடங்களிலும் வெய்யிற் காலந்தவிர மழைகாலத்தில் சலம் விஸ்தரித்திருக்கும்போது தானே விர்த்தியாகும் வேண்டியபோது பறித்துக்கொள்ளலாம் நேத்திர வியாதிகளைப்போக்கும் கண்தெளிவுண்டாம்.

காசிலிக்கீரை.

இது ஆனிமாதத்தில் நவதான்னியம் விர்த்தியாகின்ற கொல்லைகளிலும் தோட்டங்களில் விதைக்கப்படும் ஆவணிமாதத்தில்இலை பறிக்கப்படும் சில தருணத்தில் கார்த்திகை மாதத்திலாவது தைமாதத்திலாவது பறிக்கப்படும் சோளக்கொல்லைகளிலும் கடலைக் கொல்லைகளிலும் விர்த்தியாகின்றது கறிக்கும் துவையலுக்கும் மிகவும் யோக்கியமாகும் யுகபேதி உண்டாம் மலமும் கட்டும்.

சிறுகீரை.

இதனைவெய்யிற்காலத்தில் நீர்வளமுள்ள நிலங்களிலேவிதைத்துநல்ல சலமிறைக்கவேண்டும் மழைகாலத்தில் தானே விர்த்தியாகும் இது சரீரத்திலுண்டாகிய சூட்டைத்தணிக்கும் ரசகந்த பாஷாணம் முறிப்பாம்.

கறிவேப்பிலை.

இந்தச்செடிகள் தோட்டங்களில் வெகு கிளைகளுடன் பெரிதாக வளருகின்றது களிப்பு நிலங்களிலும் மற்ற நிலங்களிலும் நடப்படும் செவ்வையாக எருப்போட்டுத் தண்ணீர்ப்பாய்ச்சவேண்டும் முதிர்ந்தஇலை நல்ல வாசனையாயிருக்கும் முக்கியமாக எவ்வகைப் பட்ட கறிகளுக்கும் உதவும் மற்றொருஜாதி இதே பிரகாரம் ஆரண்ணியங்களில் தானே விர்த்தியாகும் முன்சொல்லிய சாதிக்குச் சமானமாகும் இவ்விரண்டுசாதியின் இலையும் காம்பும் பித்த சாட்டியங்களைப்போக்கும் பித்தசாந்தியாம்.

கீரைப்படலம் முற்றிற்று.

ஆறாவது
நவதானியப்படலம்.

அரிசி	கொள்	எள்
துவரை	உளுந்து	காராமணி
பயறு	கோதுமை	கடலை

அரிசி.

பூமியின்மேல் விஸ்தாரமாக விளைகின்ற எல்லாத் தானியங்களிலும் நெல்லானது மிகவும் ஆதாரமா யிருக்கின்றது அதன்மா எல்லாவற்றுக்கும் உதவும் முக்கியமாயிரவி லுபயோகப்படும்.

நெல்லை இராத்திரிவெந்நீரால்ஊறப்போட்டு மறுநாள்காலையில் ஸ்நாநுஷ்டான முதலாகியவை முடிந்தபின்பு அதையெடுத்து ஒரு மண்பாத்திரத்தில் வறுத்து ஒரு மரஉரலில்இடித்தால் அவுலாகும் அதைப் புடைத்தெடுத்துக் கொண்டு புதுச்சலத்தில் ஊறப்போட்டுப் புளி உப்புமுளகாய்த் தூள்சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டும் அன்றியும் அவலைச்சலத்தில் இரண்டுநாழிகை பரியந்தம் ஊறவைத்து நெய்யில் முளகாய் உளுத்தம்பருப்புஆகிய, இவைகளைப் போட்டு, வறுத்தால், ஆகாரத்துக்குதவும் தயிரிலுஞ்சேர்க்கலாம்.

நான்குபடி, அரிசியெடுத்துக், கல்லேந்திரத்திலிட்டு, அரைத்து மாவாக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டும் இது வெயிற்காலத்தில், மூன்றுமாதமும், மழைகாலத்தில் பதினைந்து நாளும், குளிர்காலத்தில் இரண்டு மாதமும், வைத்திருந்தாலும் மதுரமும், நிறமும், நீங்காது இதுவிரத்தினங்களில் செய்யப்படுகிற பட்சியங்களுக் கெல்லாம், உதவும், இதைப்-புளி, மிளகு, நீருடன் சேர்க்கலாம், உருக்கு வெண்ணெய் சருக்கரை, இவைகளுடன் சேர்த்து, ஆகாரமாகப் புசிக்கலாம், இந்த அரிசிமாவின், உபயோகத்தைக் குறித்துச் சொல்லி முடியாது.

துவரை.

நான்குபடி, துவரையெடுத்து, வெய்யிலுலர்த்தி வறுத்துத் தோல்போக்கிச் சாப்பிடவேண்டும்.

ஆய்ந்த பருப்பெடுத்துக் கல்லேந்திரத்திலிட்டு, அரைத்து, மாவாக்கி வைத்துக்கொண்டால் எல்லாவற்றுக்கும் உபயோகப்படும், இந்த மாபதினைந்துநாள்மட்டும் உபயோகப்படும், இதுபட்சியங்களுக்கு சிறந்ததாய் அதிகருசியையத்தரும்.

பயறு.

இரண்டுபடி, பயறெடுத்து வெயிலுலர்த்திக் கல்லேந்திரத்தி லிட்டுடைத்துத், தோல்போக்கி, மாவரைத்து அப்போதைக் கப் போது உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளத்தக்கது, இதனைச் சொற்ப மாகப் பிசையவேண்டும், சாதத்துடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம், பூ மியில் இந்தமாவுக்குச் சமானமானதொன்றுமில்லை, யிது சரீரத்தி லிருக்குஞ் சூட்டையும், பித்தத்தையும் ஓட்டிவிடும், யிதில் கறுப்பு த்தினுசு கருமகாரியங்களில் வழங்கப்படும், கலியாண காரியங்க ளில் நீக்கப்படும்.

யிரண்டுபடி, பச்சைப்பயறெடுத்து, எண்ணெயிற் பிசறி வெய் யிலிற்காயவைத்து உலர்த்தி, உரலில்குத்தித் தோல்போக்கி மாவா க்கிவைத்துக்கொண்டால் உண்டையாகச் செய்யப்பட்ட பட்சியங் களுக் குபயோகமாயும், வெகு ருசியாயுமிருக்கும். சருக்கரையும், உருக்கு வெண்ணெய்யுஞ்சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இது சரீரத்திற் குத் திடஞ்செய்யும்.

கொள்.

இரண்டுபடி கொள்ளெடுத்துக் கல்லேந்திரத்திலிட்டு, அரைத் து மாவாக்கிவைத்துக்கொண்டால், குளிர்நடுக்கல், சுரமுள்ளவர்க ளுக்கு உபயோகப்படும், வியாதியுள்ளவர்களுக்கு அந்தமாவில் உப் பும் உருக்கு வெண்ணெயுஞ் சேர்த்து உபயோகப் படுத்திக் கொள் ளலாம், பத்தியவிரோத தானியம்.

கால்சேர், கொள்ளெடுத்து ஒருபானையில் ஒருசேர் சலத்தில் போட்டுச் சாமநேரம் வேகவைத்து நன்றாக வடிகட்டி, வேறொரு பானையில்போட்டு அதில் ஒருபலமிளகும், கொஞ்சம் உப்பும், போ துமான புளிரசமுஞ் சேர்த்து மிதமான நெருப்பில் வேகவைத்துப் பின்பு உருக்குவெண்ணெயில் கடுகுவறுத்து தாளித்து உதயகாலத் தில் சாப்பிடத்தக்கது இதனால் குளிர்நடுக்கல் காய்ச்சல் என்னும் வியாதிகள் நீங்கும்.

உளுந்து.

நான்குபடி, உளுந்தெடுத்து வெய்யிலில், காயவைத்துக், கல் லேந்திரத்தி லிட்டுடைத்து மரஉரலில் குத்தித், தோல்போக்கி, மா வாக்கிக் கொண்டால் வுண்டையாகவும் தட்டையாகவும் செய்யப் பட்ட மதுரமான பட்சியங்களுக்குதவும் பத்தியமுறிவு.

3

கோதுமை.

ஆறுபடி, கோதுமை வெய்யிலுலர்த்திக் கல்லேந்திரத்தி லிட்டரைத்து மாவாக்கிக்கொண்டால் விருத்தமாகச் செய்யப்படும் பட்சியங்களுக்குதவும்.

எள்.

பத்துப்படி, எள்ளெடுத்து நன்ருகத் தோல்போக்கி வறுத்த மாவாக்கிச் சாதத்துடனேயும் கறிகளுடனேயுஞ் சேர்த்தால் வாசனையும் ருசியுந்தரும் இதைக்கோதுமை மாவில்சேர்த்து முறுக்குப் பட்சியஞ்செய்யலாம், அன்றியும் ௰-அல்லது-௰டு-படிஎள்ளைச் செக்கிலேபோட்டு ஆட்டி இறக்கிவைததுக்கொண்ட எண்ணெய் நானாவித காரியங்களுக்கு முபயோகப்படும் பத்தியமுறிவு.

காராமணி.

இது புரட்டாசிமாதத்தில் கணிப்பு நிலங்களினும் மணற்பாங்குள்ள நிலங்களிலும் விதைக்கப்படும் தைமாதத்தில் கடுகு உளுந்து ஆகிய இவைகளுடன்சேர்த்தும் விதைக்கப்படும் ஆனுல் மணற்பாங்குள்ள நிலங்களில் விஸ்தாரம் விர்த்தியாகும் சிலகறிக் குபயோகம் படும் பத்தியமுறிவு.

கடலை.

இது மேற்குத் தேசத்திலும் வடதேசத்திலும் விஸ்தாரம் விர்த்தியாகின்றது நான்குபடி கடலையெடுத்து வெய்யலில் காயவைத்து எந்திரத்தி லிட்டுடைத்துப் பருப்புமுதலாகியவை செய்யலாம் சிலகறிகளுக்கும் பட்சியங்களுக்கும் உதவும் பத்தியமுறிவு.

நவதானியப்படலம் முற்றிற்று.

ஏழாவது
கறிமாப்படலம்.

காய்கறிச் சமையலுக்கு வேண்டிய கறிமா.

ஆழாக்கு வெள்ளை யரிசியெடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் சிவக்க வறுத்து ஒருசட்டியில்போட்டுக்கொண்டு அரைப்பலமிளகும் ஒரு பலமுளகாயும் இரண்டுகொத்துக் கறிவேப்பிலையும் காம்புபோக்கித் தனித்தனிவறுத்து இவைகளையெல்லாம் வறுத்த அரிசியுடன் சேர்த்து ஏந்திரத்திலிட்டு மாவரைத்து அதை ஒருபாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டால் காய்கறி சமையலுக்கு வேண்டியபோது உபயோகப்படும்.

ஒன்றேகாற் பலமஞ்சளும் நான்குபலம் வெந்தயமும் கொஞ்சமுளகாயும் கொஞ்சஞ்சீரகமும், ஒரு சட்டியில் அல்லது மரத்தட்டில் இரண்டுமூன்று நாழிகைநேரம் வெய்யிலில் காயவைத்துப் பின்பு தனித்தனியே ஒருபாத்திரத்தில் வறுத்து அவைகளோடு ஒருபிடி கறிவேப்பிலைசேர்த்து ஏந்திரத்திலிட்டு அரைத்துத் தூளாக்கிக்கொண்டால் முக்கியமாக உப்பிலூறியவற்றல் முதலாகியவைகளுக்கு எவ்விதப் புளிப்புசேர்த்த குழம்பிலும் வழங்கிக் கொள்ளப்படும் இதற்கு வெந்தயப்பொடி யென்று பெயர்.

காய்கறிகளின் தெலுங்கு கறிமா.

ஒருபலம் மெல்லிய வெள்ளையரிசியும் ஒருபலம் கடலையும் அரையாழாக்கு ஆய்ந்த பச்சைப்பயறுமெடுத்துத் தனித்தனியே வெய்யிலில் காயவைத்து கால்அரிக்கால் பலம் மிளகு ஒரு பலம் முளகாய் ஒருபிடி கறிவேப்பிலை இதுகளை ஒருமண் பாத்திரத்திற் போட்டுச் சிறுதீயாக எரித்துச்சிவக்க வறுத்துக்கொண்டு வாசனை யுண்டாகும்போ தெடுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச்சேர்த்து மாவரைத்து வெய்யிற்காலமானால் ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு மூடிவைக்கவேண்டும் அல்லது ஒரு சட்டியின் அடுப்போரத்தில் வைத்துக் கொண்டு வரவேண்டும் இது எல்லாக்கறிகளுக்கும் உதவும்.

காய்கறிச்சமையலுக்குரிய வேறொரு கறிமா.

ஒரு ஆழாக்குச் சோளமெடுத்து நன்றாகக்குத்தி ஒரு மண்பாத்திரத்தில் வாசனை யெழும்பும்படி வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு மா

வரைத்து வ-அரிக்கால்பலம் மிளகு தகுந்தமுளகாய் இவைகளைத் தனித்தனியே வறுத்துத் தூளாக்கிஎல்லாம் ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொண்டால் மிளகு முதலானவை கிடையாத விடங்களில் காய்கறிகளுக்கும் புளிக்குழம்புகளுக்கும் வேண்டியபோது உபயோகப்படும்.

மகராஷ்டிகக்கறிமா.

உ-அரிக்கால்-ஆழாக்கு-அல்லது-வ-ஆழாக்கு மெல்லிய அரிசியாவது கோதுமையாவது ஒரு சிட்டாக் அல்லது-காலாழாக்கு ஆய்ந்த சோளமாவதெடுத்து இதையும் அதையும் வெய்யிலில் தனித்தனி-ம-நாழிகை பரியந்தம் காயவைத்து ஒரு மண்பாத்திரத்தில் வாசனையுண்டாகும் பரியந்தம் தனித்தனிவறுத்து ஒரு துலாம் மிளகு வறுத்துக்கொண்டு ஒன்றுஅல்லது இரண்டு மஞ்சளெடுத்து எல்லாவற்றையுஞ்சேர்த்து ஒரு ஏந்திரத்திலரைத்து வைத்துக்கொண்டு காய்கறிக்கு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

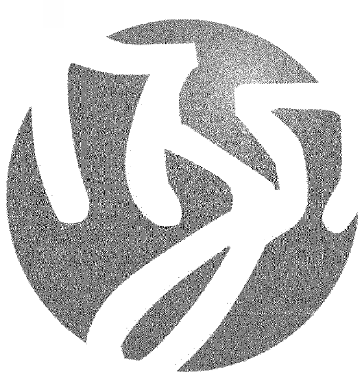
மகராஷ்டிரப் புளிக்குழம்புகுரிய கறிமா.

கவ-பலம்-கறிமஞ்சள் அரையே அரிக்கா-பலம் வெந்தயம் இவைகளைத்தனித்தனியே பத்துநாழிகை பரியந்தம் காயவைத்து அரையே அரிக்காபலம் முளகாய் சிறு லவங்கப்பட்டை லவங்கம் ஏலரிசி சாதிபத்திரி சாதிக்காய் சீரகம் இவைகளைக் கல்மஷம்போக்கி வகைபொன்றுக்கு-வ-பலம்விழுக்காடுஎடுத்துக்கொண்டுவெய்யலிற் காயவைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் தனித்தனியே வறுத்துப்போதுமான கறிவேப்பிலைசேர்த்து அரைக்கவேண்டும் இந்தக்கறி மாதயிர் மோர் புளிரசம் இவைகளுடன் சேர்க்கலாம் ஆனால் ஒருவாரத்துக்குமேல் வைக்கக்கூடாது இதை வடதேசத்தில் குச்சிலியர் முதலானவர்களும் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளுகிறார்கள்.

கன்னடதேசத்தில் வழங்குகின்ற கறிமா.

காலேஅரிக்காஆழாக்குஅரிசி	வ-பலம் மஞ்சள்
வ-ஆழாக்குதுவரை	வ-பலம் சீரகம்
அரையேஅரிக்காபலம்மிளகு	ஒருபிடியளவு உலர்ந்தகறிவேப்
அரையேஅரிக்காபலம்மிளகாய்	பிலை

இவைகளை யெல்லாம் வறுத்து மெல்லியமாவாக வரைத்துக் காய் கறிகளில் சேர்த்து நன்றாகவே யவைத்தால் ருசியாயிருக்கும்.



மிளகுநீர்த்துவரைப் பொரிமா.

ஒன்றைபலம்மிளகு
முக்கால்பலம் சீரகம்
வ-ஆழாக்கு துவரை
முக்கால்பலம் கொத்த மல்லிகை
வித்து இரண்டு பிடியளவு கறிவே
ப்பிலை.

இவைகளை யெல்லாம் வறுத்து அம்மியில் வைத்து எட்டுநா ளைக்குப் போதுமானதாக அரைத்துத் தூள்செய்து வைத்துக்கொ ள்ள வேண்டும்.

புளிரசஞ்சேர்ந்த மிளகுநீர்ப் பொரிமா.

முக்காலரிக்காபலம் மஞ்சள்
காலறிக்காபலம் வெந்தயம்
காலறிக்காபலம் முளகாய்
காலறிக்காபலம் சீரகம்
ஒருபிடியளவு உலர்ந்த கறிவேப்
பிலை.

இவைகளை யெல்லாம் வறுத்து மெல்லியவாகச்செய்ய வேண் டும்.

மிளகுநீர் பொரிச்சகுழம்பு இவைகளுக்கு உபயோகப்படும் தமிழ்ப்பொரிமா.

முக்கால்பலம் மிளகு
காலறிக்காபலம் முளகாய்
வ-பலம் சீரகம்
ஒருபிடியளவு வுலர்ந்த கறிவேப்
பிலை.

இவைகளையெல்லாம் ஒன்றாக அரைத்து மாவாக்கிச் சமைய லுக் குபயோகப் படுத்தலாம் இதுமலையாள தேசத்தில் வழங்குகி ன்றது.

கறிமாப்படலம் முற்றிற்று.

எட்டாவது
சரக்குசுத்திப்படலம்.

மோர்கடைகிறமுறை.

இரண்டுபடி பசுவின்பாலைப் பத்துநாழிகைப் பரியந்தம் நன்றாகக் காய்ச்சித் திட்டமாக ஆறவைத்துத்தகுந்த பிரைமோராவது கொட்டைப் பாக்களவு புளியாவதுபாதி எலுமிச்சம்பழரசமாவது விட்டுத் தோய்கிறவரையில் ஒரு பாத்திரத்தால் மூடிவைத்து முப்பதுநாழிகைக்குப் பின்பு ஏடெடுத்துவிட்டு ஒருபானையில் நாலுபடிசலத்தோடு அதைவிட்டு நிலைமத்தினால் மத்தித்தால் இந்தத் தேசத்தாருக்கு முக்கியமாக உபயோகப்படுமோ ராகின்றது.

சருக்கரையில் அழுக்கெடுக்கிற முறை.

ஒரு வீசைச்சருக்கரை யெடுத்து அகலவாயுள்ள பானையிலே போட்டுக்கால்படி சலம்விட்டுக் காய்ச்சிக்குமிழி யெழும்புகிறவரையில் அடிக்கடிசலமும் பாலுங்கலந்து தெளித்துக்கொண்டுவந்தால் அழுக்கெல்லாமேலே திரண்டுவரும் அதனை யெடுத்துப் போட்டு வேண்டியவைகளுக் குபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம் மிலிட்டேறிகள் வழக்கம்.

உப்பில் அழுக்கெடுக்கின்ற முறை

ஒருபடி கறியுப்பெடுத்துப்புதிய மண்பாத்திரத்திற் போட்டுசலம்விட்டு ஒருராத்திரி முழுதும்வைத்து மறுநாள்காலையில் வடிக்கட்டி நன்றாகக் காய்ச்சினால் அடியில்நின்ற உப்பு வெண்மையாய்ப்பலவித காய்கறிகளுக்கும் உபயோகப்படும் மிலிட்டேறிகள்வழக்கம்.

மூளகாய்த்தூள் செய்யுமுறை.

அரைவீசை முளகாயெடுத்துத் தகுந்த நல்லெண்ணெய் அல்லது உருக்கு வெண்ணெய்விட்டு வறுத்து ஒருமர உரலில் நன்றாக இடித்துக் கல்பாத்திரந்தவிர மற்ற எந்தப் பாத்திரத்திலாவது பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டால் கறிமுதலானதுக் கெல்லாம் உதவும்.

வெண்காயப் பக்குவம்.

வெண்காயம் போதுமானதை யெடுத்துத் தோலுரித்து வில்லைவில்லையாக அறுத்து ஒரு இரும்புச்சட்டியில் நெய்விட்டு ஈரம்வற்றுமளவும் வறுத்து வைத்துக்கொண்டால் அரைக்கீரை முளைக்கீரை தவிர மற்ற எல்லாவிதக் காய்கறிகளுக்குமுதவும் ஆனால்அக்கீரைகளுக்குமேற்சொல்லியபடி வறுத்தவெள்ளைப்பூண்டு உதவும்இந்தப்படி வறுக்கப்பட்ட வெண்காயம் எவ்விதப்புளி ரசங்களாவது மற்றரசங்களாவது கூட்டிச்செய்யப்பட்ட துவையலுக்குமுதவும்.

சரக்குசுத்திப்படலம் முற்றிற்று.

ஒன்பதாவது
குழம்புப்படலம்.

மேலேசொல்லிய காய்வர்க்கங்களைச் சமையல் செய்கிற முறை.

வாழக்காய்ப் பொரிக்கறி.

பத்துவாழைக்கா யெடுத்துக் காம்புகளையறுத்து மேற்புறணி யைச்சீவி ஒரு அங்குலப்பிரமாணம் துண்டு துண்டாக அறுத்து ஒரு சட்டியில் சலம்விட்டு அதில் அஞ்சுநிமிஷவரைக்கும் வைத்தி ருந்து பின்பு ஒரு மண்பாத்திரத்திலாவது வெண்கலப் பாத்திரத்தி லாவது கொட்டி அதில் வடிக்கட்டிய நல்லசலம் போதுமான மட் டில் விட்டு சிறியகரண்டியளவ உப்பும்போட்டு அடுப்பின்மேல்வை த்து மெதுவாகிற பரியந்தம் வேகவைத்துச் சலத்தைநிறுத்திவிட்டு ஒருதட்டிற் கொட்டிக்கொண்டு ஒருசட்டியை அல்லதுவா யகலமு ள்ள பாத்திரத்தை அடுப்பின்மேல் வைத்து காற்பலம் நெய்விட்டு ப்பத்து முளகாய் கிள்ளிப்போட்டு ஒரு சிறியகரண்டியளவு வளு த்தம்பருப்புச் சேர்த்து வாசனையுண்டாகின்றவரைக்கும் வறுத்து வுடனே வெந்த காய்களை அதிற்சேர்த்து ஒருகரண்டிப் பொரிமா வும் ஒரு கரண்டிவுப்பும் பெய்து வொரு இரும்புக்கரண்டியினல் எல்லாவற்றையும் வொன்றாகக் கலந்துவிட்டு இரண்டுநாழி பரியந் தம் அடுப்பின்மேல் வைத்துப் பின்பு இரக்கிவேண்டிய மட்டும் சுடுகையோடு சாப்பிட வேண்டும்

வாழைக்காய் வறல்.

வாழைக்காயின்மேற் புரணியைச்சீவி பில்லை பில்லையாக அறு த்து அரைமுளகாயும் உப்பும் கலந்து காயுடன் பிசரி அதை ஒரு பாத்திரத்தை யடுப்பேற்றி நெய்விட்டுக் காயும்போது பெய்துவறு த்தெடுத்துக் கொள்ளவும் பித்தவாயு.

கடுகுசேர்த்த வாழைக்காய்க்கறி.

பத்து வாழைக்காயை பில்லை பில்லையாக அரிந்து வேகவைத்தி றக்கிச் சலத்தை யிறுத்து விட்டுப்பின்பு, வ-அரிக்கால் பலம் கடுகு எடுத்துச் சலம்விட்டு நெகிழ அரைத்து வெந்த காயிலே கலந்து, காலேஅரிக்கால் பலம் புளிரசம் வார்த்து போதுமான உப்புசேர் த்து, காலேஅரிக்கால் பலம் வெந்தயப்பொடியுஞ் சேர்த்துக்கலந்து

கொதிக்கவைத்துப் பின்பு கிள்ளியமுளகாய் வெந்தயம் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை நெய்யிலே தாளித்து அதிற் கொட்டவேண்டும் வாதபித்த பதார்த்தமாம்.

வறுத்தவாழைக்காய் குழம்பு.

பத்து வாழைக்காயெடுத்து மேற்புரணியைச்சீவி பில்லை பில்லையாக அறுத்துப் போதுமான நெய்யில்வறுத்து இருபது முளகாய் வ-பலம் கொத்தமல்லி விதை தனித்தனி நெய்யில்வருத்துத் தண்ணீர் விட்டரைத்தெடுத்து அதனோடு தகுந்தபுளியும் உப்புஞ்சேர்த்துக் கரைத்து தோல்போக்கிய பத்துபலம் வெண்காயம் உ௰-பலம் வெள்ளைப்பூண்டு இவைகளை ஒருபாத்திரத்தை யடுப்பேற்றி நெய்விட்டு அதிற்பெய்து சிவக்கவறுத்து அதில் மேற்படி வறுத்த வாழைக்காயையும் மேற்படி கரைத்துவைத்த குழம்பையும் விட்டு திரண்டு குழம்பு ஆகிய பக்குவத்தில் இறக்கி விடவும்.

மலையாளதேசத்தில் சமைக்கிற வாழைக்காய் மிளகு குழம்பு.

ஒன்றே கால்பலம் மிளகு ஒருபிடி கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை ஒருகரண்டியிலே போதுமான நெய்யிலே வறுத்தபின்பு சலம்விட்டரைத்து முக்காற்படி சலத்திலே கலந்து மேற்படி சொல்லியபடி உப்போடு வேகவைத்த வாழைக்காயினாலே பெய்து மூன்று கொதி வருகிற வரைக்கும் வேகவைத்தெடுத்து வேறொரு அடுப்பில் ஒருசட்டியை வைத்து, வ-ஆழாக்கும் துவரம் பருப்பும் தனியேவேகவைத்து அக்குழம்புடன் சேர்க்கவேண்டும் கடைசியில் தகுந்த புளியெடுத்து உண்டையாகப்பிடித்து அதைப்போதுமான உப்பும் அதிற் சேர்க்கவேண்டும் பின்பு இரும்புக்கரண்டியில் தகுந்த நெய்விட்டு வுளுத்தம்பருப்பும் பத்துமுளகாயுஞ்சேர்த்து வறுத்து அந்தக்குழம்பிலே சேர்க்கவேண்டும் வாயுசேராது சுகம்.

பாகற்காய்ப் புளிக்கறி.

மூன்று பாகற்காயெடுத்து அரைபடி சலத்தில் தகுந்த வுப்போடு வேகவைத்து வொரு தட்டிற்கொட்டிப் பின் போதுமான புளியுப்பு சலத்தில் கரைத்து அடுப்பில் மேற்படிகாயை அதிற்பெய்து கொதிக்கவைத்துப் பின்பு முளகாய் வெந்தயம் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளைத் தாளித்து அதிற்கொட்ட வேண்டும் பித்த பதார்த்தம்.

பாகற்காய்ப் புளிக்கறி.

மேற்சொல்லியபடி துண்டு துண்டாக அறுத்தகாய்களைக்கொஞ்சசலத்தில் வுப்புபோட்டு வேகவைத்து அதையும் அரைப்படிசலத்தில் ஒருபலம் புளிகரைத்த ரசமும் ஒரு மண்பாத்திரத்திலே சேர்த்துத்தகுந்த அரிசிமாவைக் கரைததுவிட்டு மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் வைத்துப்பின்பு கொஞ்சம் வறுத்த வெந்தயம் சீரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை நெய்யிலே வறுத்துச் சேர்க்க வேண்டியது இதும்த்தியான போசனத்துக் குதவும்.

நெய்சேர்ந்த பாகற்காய்க்குழம்பு.

மேற்சொல்லிய பாகற்காயைத் துண்டு துண்டாக அறுத்து வொருசட்டியில்போட்டு நெய்விட்டு மெதுவாகிற வரைக்கும் வறுத்தபின்பு அரைபலம் புளிகரைத்துத்தகுந்தவுப்புப்போட்டுக் கரைந்தபின்பு வெந்தகாய்களின்மேல் விட்டுக்காய்ந்தவுடனே ஒரு இரும்புக்கரண்டியிலே நெய்விட்டுத்தகுந்த முளகாய் வெந்தயம் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளைச்சேர்த்து நெய்யில்தாளித்து அதிற் கொட்டவேண்டும்.

நெய்சேர்ந்த வாழைக்காய்ப் பொரியல்.

பத்துவாழைக்காயெடுத்துத் துண்டு துண்டாக அறுத்துச்சலத்திலூறவைத்து உப்புசேர்த்து மேற்சொல்லியபடி வேகவைத்து ஒருதட்டிலே கொட்டிக்கொண்டு ஒரு அகலச்சட்டியை அடுப்பின் மேல்வைத்து ஒன்றேகாற்பலம் நெய்விட்டு முளகாயைக் கிள்ளிப் போட்டு உளுத்தம்பருப்புஞ்சேர்த்து வறுத்துப்பின்பு வெந்த வாழைக்காயைச்சேர்த்துப் பொரிமாவும் உப்பும் ஒருமிக்கப் பெய்து சட்டியைமூடி மிதமான தீயடுப்பின்மேல் இரண்டுமூன்று நாழிகை பரியந்தம் வைத்துப்பின்பு இறக்கினுல் போசனத்துக்கு யோக்கியமாகும்.

மிதிற்பாகற்காய்ப் புளிக்குழம்பு.

பத்துபலம் மிதிபாகற்காயெடுத்துக் காம்பாந்து ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு அரைப்படி சலமும் தகுந்த உப்புஞ்சேர்த்து வேகவைத்துப்பின்பு சலத்தை யிறுத்துவிட்டு ஒருபலம் புளிகரைத்து அடுப்பில் பத்துநிமிஷவரையில் காயவைத்தவுடனே வெந்தகாயிலேவிட்டு மறுபடியும் பத்துநிமிஷ பரியந்தம் காயவைத்து அரைப்பலம் வெந்தயப்பொடியும் தகுந்த உப்பும் அரிசிமாவும் சேர்த்துப்

பின்பு மூளகாய் வெந்தயம் சீரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை நெய்யில்வறுத்து அதிலே போட்டுக் குழம்பாயிறுகி வருகிற பரியந்தம் அடுப்பின்மேல்வைத்திருந் திறக்கிவிட வேண்டும் பித்தம்போம்.

கடலைப்பருப்புசேர்ந்த பாகற்காய்க்குழம்பு.

பத்துபலம் மிதிபாகற்காயின் காம்புபோக்கி சலத்திற் அலம்பி ஒருபாத்திரத்தை அடுப்பேற்றி பாகற்காயை அதிற்பெய்து ஒரு சிறங்கைசலமும் கொஞ்சமோரும் விட்டு கொஞ்சம் உப்புபோட்டு மேல்மூடியால்மூடி யடிபற்றும லடிக்கடிகுலுக்கி சலம் சுண்டியதைக்கண்டிறக்கிவைத்து வேறே ஒருபாத்திரத்தில் ஒரு ஆழாக்கு கடலைப்பருப்பைசலத்தில் வேகவைத்திறக்கிவைத்துக் கொண்டு பத்து மூளகாயை நெய்யில்வறுத்து வொருகைப்பிடி கொத்தமல்லி விரையைவறுத்து இவ்விரண்டரையுஞ் சேர்த்தரைத்து வைத்துக்கொண்டு தகுந்தஉப்பும் புளியுஞ்சலத்தில் கரைத்து வடிகட்டி அரைத்துவைத்த மூளகாயைப் புளிக்குழம்பிற்கரைத்து ஐந்துபலம் தோல்போக்கிய வெங்காயமும் ஐந்துபூண்டும் எடுத்து வைத்துக் கொண்டொரு பாத்திரத்தை அடுப்பேற்றி அதில் இரண்டரைபலம் நெய்விட்டுக் காய்ந்தபிறகு சித்தப்படுத்தி யிருக்கிற வெங்காயத்தையும் பூண்டையும் அதிற்பெய்து சிவந்து வரும்போது கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கறிவேப்பிலையும் போட்டு வாசனை வரும்போது சித்தப்படுத்தியிருக்கிற புளிக்குழம்பை அதில்விட்டு மூடியால்மூடி கொதிவந்தபின்பு வேறே யடுப்பிலொரு பாத்திரம் வைத்து அதிற்கொஞ்சம் நெய்விட்டு அதில்முன்னமே சித்தப்படுத்தி யிருக்கிற பாகற்காயைப்பெய்து கொஞ்சம்வறுத்து கொதிக்கிறகொழும்பில் அதையும் வெந்தகடலைப்பருப்பும் போட்டுக் குழம்பு நன்ருய்ச் சுண்டிய பிறகு கொஞ்சம் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து இறக்கிக் கொள்ளவும் மலம்போம்.

மிதிபாகற்காய் வறல்.

பத்துபலம் மிதிபாகற்காயை மேல் விவரித்தவிதமாக வேகவைத்துக்கொண்டு தகுந்தமூளகாயுங் கொத்தமல்லி விதையுஞ் சேர்த்தரைத்ததிற்பெய்து கொஞ்சம் புளியும் உப்புங் கரைத்து விட்டுப் பிசரி அடுப்பில் பாத்திரம்வைத்து அதற்கு வேண்டியமட்டும் மேற்சொல்லிய விதமாகச்சித்தப்படுத்தியவெண்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு முந்திரிகைப்பருப்பு இவைகளையும் பாகற்காயையும் சேர்த்தொரு மிக்க நெய்யிற்பெய்து சிவக்க வறுத்தெடுத்து கொள்ளவேண்டியதாம் வாதபித்தம்.

கொப்பு பாகற்காய் வறல்.

பத்துக்கொம்பு பாகற்காயெடுத்தொரு ஊசியால் காய்களை முழுதுங்குத்தி அடுப்பேற்றி யொருபாலைதிரத்திற்கொஞ்சம் உப்புடனேகொஞ்சம் மோர்வார்த்துக் காயைச்சேர்த்து வெந்தபின் யெடுத்து மேற்சொல்லியவிதமாய் அரைத்தமுளகாயும் கொஞ்சம் உப்பும் புளியும்சேர்த்து பிசரி காயின்மீதுபூசி யொரு பாத்திரத்தில் நெய்வார்த்து காயும்போது காய்களை மூன்றாக நாலாகப் போட்டுச் சிவக்க வறுத்தெடுத்துக் கொள்ளவும்.

பீர்க்கங்காய் பொரியல்.

பத்துஅல்லது பதினைந்து பீர்க்கங்கா யெடுத்து மேற்புறணியைச்சீவி யொரு அங்குலப்பிரமாணம் துண்டு துண்டாக அறுத்து ஒருசட்டியில் போட்டுத்தகுந்த வுப்புசேர்த்துப் போதுமானவரைக்கும் வேகவைத்துப்பின்பு சலத்தை வடித்துவிட்டு வேறொரு பாத்திரத்திற் கொட்டிக்கொண்டு மற்றொரு பாத்திரத்திற் கொஞ்சம் நெய்விட்டுப் பத்துமுளகாயோடு தகுந்த உளுத்தம் பருப்பாவது துவரம்பருப்பாவது போட்டுவறுத்து வெந்தகாயிற்சேர்த்துக் கொஞ்சம் அரிசிமாவுஞ் சேர்த்து நன்றாகமூடி நெருப்பில் மூன்று நிமிஷம் வைத்திருக்கவேண்டும்.

பீர்க்கங்காய்க்குழைகறி.

பத்துப்பீர்க்கங்காயை மேற்புறணியைச் சீவி பில்லைபில்லையாக அறுத்து அதை உம-பச்சைமுளகாயுடன் கொஞ்சஞ்சலத்தில் வேகவைத்து தகுந்தபுளியும் உப்பும் கட்டிக்குழம்பாகக்கரைத்து ஊத்தி மறுபடியுங் கொஞ்சம் வெந்தபின்பு ஓர்கரண்டியில் நெய்விட்டு உளுத்தம்பருப்பு கடுகு வெந்தயம் சீரகம்போட்டு வறுத்து அதிற்கொட்டி ஒருமரமத்தினால் மசித்துக் கடைந்துவிடவும் சிலேத்தும பண்டம்.

நெய்க்கறி.

மேற்சொல்லியபடி அத்தனை காய்களெடுத்தறுத்து வேகவைத்தபின்பு ஓர் கலசட்டியில் இரண்டுபலம் நெய்விட்டுப் பத்துமுளகாயும் தகுந்த உளுத்தம்பருப்பும் வறுத்து அதிற்சேர்க்கவேண்டும் ஒருகரண்டி அரிசிமாவும் அவ்வளவே உப்பும் அதன்மேலே தூவி ஐந்துநிமிஷவரையில் அடுப்பில் வைத்து யெடுத்துக்கொண்டபின்பு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும் தாதுவிர்த்தி பதார்த்தம்

துவரம்பருப்பு சேர்ந்தகறி.

மேற்சொல்லியபடி காயையறுத்து வேகவைத்து மற்றொரு சட்டியிற் கொட்டிக்கொண்டு ஒருகரண்டி உப்புபோட்டுக் கொஞ்சம் அரிசிமாவுந்தனியே வேகவைத்திருந்த இரண்டுகரண்டி துவரம்பருப்புஞ்சேர்த்து நெய்யில் கொஞ்ச முளகாயும் உளுத்தம்பருப்பும் வறுத்துப்போட்டு எல்லாவற்றையும் வேகவைக்க வேண்டும் சூடு பதார்த்தம்.

புளிக்கறி

மேற்சொல்லிய அவ்வளவு காய்களெடுத்தறுத்து வேகவைத்து அரைப்படி புதியசலத்தில் தகுந்த புளியைக்கரைத்து ஒரு கரண்டி வெந்தயப்பொடியும் அவ்வளவு உப்பும் ஆகிய இவைகளோடு வெந்தகாயிற்சேர்த்து ஒருகரண்டி வெந்தயப் பொரிமாவுஞ்சேர்த்து மூன்றுகொதி வருகிறவரையில்வேகவைத்து ஓர்கரண்டியிலே நெய்வார்த்து வெந்தயம் சீரகம் பத்துமுளகாய் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளைச்சேர்த்து வறுத்துக்கறியில் சேர்க்கவேண்டும் பித்தசாந்தி.

சாதாக்கறி.

பத்து நுரைப்பீர்க்கங்கா யெடுத்து அதன் புறணியைநீக்கி ஓரங்குலப்பிரமாணம் துண்டுதுண்டாக அறுத்து ஓரகலச் சட்டியில் இரண்டுபலம் நெய்யும் ஒருகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் பத்து முளகாயுஞ் சேர்த்துவறுத்து ஒருகரண்டி வுப்புடன் காயிற்போட்டுப் போதுமானமட்டும் வேகிறவரையில் சட்டியை மூடி வைக்கவேண்டும் வாய்வு கண்டிக்கும்.

நுரைப்பீர்க்கங்காய்க்குழைகறி.

மேற்சொல்லிய பீர்க்கங்காய்க் குழைகறிக்குச் சொல்லிய விதமாகவே இதுவுஞ்செய்யவேண்டும்.

புடலங்காய்ப் பொரியல்.

பத்துஇளங்காயை அரையங்குலப்பிரமாணம்பில்லைபில்லையாக அறுத்து முக்காற்படி சலத்தை ஒரு சட்டியிலேவிட்டு அதில் காயைப் போதுமானமட்டும் வேகவைத்து இறக்கிச்சலத்தை வடித்தபின்பு தகுந்தஉப்பும் அரிசிமாவுஞ் சேர்த்துக்கலந்தபின்பு ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டுத் தகுந்த முளகாய் வுளுத்தம்பருப்பு அல்லது துவரம்பருப்பு ஆகிய இவைகளைச் சேர்த்து வறுத்து வெந்தகாயிலே சேர்த்துக்கலந்து போதுமான சுடுகையோடு வட்டிக்க வேண்டும் சேத்மபதார்த்தம்.

துவரம்பருப்பு சேர்ந்தபொறிக்கறி.

மேற்சொல்லியபடி காய்களையறுத்து வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துவிட்டுப்பின்பு இரண்டுகரண்டி துவரம்பருப்பு தனியே வேகவைத்துச்சேர்த்துத் தகுந்த அரிசிமாவும் உப்பும்போட்டுக் கரண்டியினாலாவது அதன் காம்பினாலாவது எல்லாவற்றையும் கலந்து ஒரு கரண்டியிலே தகுந்த முளகாயும் வுளுத்தம்பருப்பும் போட்டு நெய்விட்டு வறுத்து வெந்தகாயிலே கொட்டிக்கலந்து போதுமானமட்டும் வேகவைத்துப் பின்பு உபயோகப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் அரோசிகம் போம்.

மிளகு குழம்பு.

இரண்டுபலம் மிளகும் பத்துமுளகாயும் ஒருபிடி கறிவேப்பிலையும் வொருகரண்டியிலே போட்டு நெய்வார்த்து வறுத்து அம்மியிலே நெகிழ அரைத்து முக்காற்படி சலத்தில்கலந்து அடுப்பிலேற்றி இளசாகிய புடலங்காயை பில்லை பில்லையாக அறுத்ததிற்சேர்த்து மூன்று கொதிவருகிற வரைக்கும் வேகவைத்த வொருகரண்டியில் நெய்விட்டுத் தகுந்த வுளுத்தம்பருப்பு கூட்டிவறுத் தம்மியில் நெகிழறுப்பிச் சேர்க்கவேண்டும் அப்பால் கால்ஆழாக்கு அரிசியை ஜலத்தில் ஊறியபின் றுப்பிச்சேர்க்கவேண்டும் நெய்யிலே வுளுத்தம்பருப்பும் நான்கு ஐந்து முளகாயும் வறுத்துக்கொட்டவேண்டும்.

புளிக்கறி.

மேற்சொல்லிய பீர்க்கங்காய்ப் புளிக்கறிக்குச்சொல்லிய கிரமமாக இது செய்யவேண்டும்.

நெய்க்கறி.

புடலங்காயை பில்லை பில்லையாக அறுத்து ஒரு காலாழாக்கு உப்பு வொருபாத்திரத்திற் சேர்த்து ஐந்துநிமிஷம் வேகவைத்து வெந்தகாயில் கசிந்த சலத்தை வடித்துவிட்டு வேறொரு அகலச்சட்டியில் ஒருபலம் நெய்விட்டு காலாழாக்கு உளுத்தம்பருப்பும்இருபது முளகாயும் கிள்ளிப்போட்டு வறுத்து உடனே அதிற்காயைப் போட்டு போதுமான மட்டும் வேகவைத்துப் பின்பு வ-ஆழாக்கு உப்பும் அவ்வளவு அரிசிமாவுஞ் சேர்க்கவேண்டும் கூடியமட்டுஞ் சுடுகையோடு வட்டிக்கவேண்டும். ஆரோக்கிய போகம்.

புடலங்காய்த் தயிர்க்கறி.

புடலங்காயை இளங்காயா யெடுத்து பில்லை பில்லையாக அறுத்து ஓரகலசட்டியில் நெய்விட்டு அதிற்காயைப் பெய்து வறுத்து

போதுமான கட்டித் தயிர்சேர்த்து உளுத்தம்பருப்பு வெந்தயஞ் சீரகம் நெய்யில் வறுத்துப் பொடிசெய்து அதிற்பெய்து பின்பு ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டு அதிற்கொஞ்சம் முளகாயைக்கிள்ளிப்போடுவது மல்லாமல் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை பெருங்காயம் வெந்தயம் வாசனைவர வறுத்துக்கொட்டிக் கலந்துவிடவும் சலுப்புப்பதார்த்தம்.

புடலங்காய் பச்சைபருப்புசேர்ந்த பொரியல்.

பத்து இளங்காயைப் பொடியாக அரிந்து சலத்தில் அலம்பி ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு அரைப்படி பச்சைப்பருப்பெடுத்து நல்லசலத்தில் அலம்பி அதைக்காயின்மீ துளைத்து சிறுதீபோட்டுக் காயும் பருப்பும் வெந்தபின்பு ஒருஅகலபாத்திரத்தை யடுப்பிலேற்றி நெய்விட்டு உளுத்தம்பருப்பு வெந்தயம் சீரகம் கடுகு பெருங்காயம் கறிவேப்பிலை கிள்ளியபத்துமுளகாய் சிவக்கவாசனைவரவறுத்து மேற்படி காயை அதிற்சேர்க்கவேண்டும் பின்பு ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டு வுளுத்தம்பருப்பு வெந்தயம் பெருங்காயம் போட்டுச் சிவக்கவறுத்துப் பொடிசெய்து தகுந்த வுப்பு பொடியுடனே காயின்மீது தூவி திருகிய தேங்காய்ப்பூவுஞ் சேர்த்துக் கரண்டி காம்பினல் கலந்துவிடவும் பித்த சாந்தியாம்.

பண்டக்காய்ப் பொரியல்,

அப்போ தறுத்து இளசாகிய ஐம்பது அல்லது அறுபதுபண்டக்காய்களைத் துண்டு துண்டாக அரிந்து வழுவழுப்புப் போகும்படி சலத்திலே கொட்டி யலம்பி அந்தச்சலத்தை வடித்து விட்டுப் பின்பு ஒருபாத்திரத்தில் முக்காற்படி சலம்விட்டு அதிலே காயைப் போட்டு வேகவைத்துப் பின்பு சலத்தையிறுத்து விட்டு மற்றொரு சட்டியில் ஒன்றரைப்பலம் நெய்விட்டு காலாழாக்கு உளுத்தம்பருப்பும் பத்து கிள்ளுமுளகாயுஞ் சேர்த்து வறுத்த வெந்தகாயிலே கொட்டி உடனே சிறுகரண்டி உப்பும் அவ்வளவே அரிசிமாவுஞ் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்ருகும்படிக்கலந்து இரண்டுநிமிஷம் அடுப்பின்மேலே வைத்து இறக்கிவட்டிக்க வேண்டும் மேகம்போம்.

தயிர்க்குழப்பு.

மேற்சொல்லியபடி காய்களையறுத்து அலம்பியவைகளைப்போதுமானதயிரில்போட்டு நன்ருகவேகவைத்து எடுத்து மற்றொருசட்டியிலே கொட்டிக்கொண்டு அந்தச்சட்டியில் நெய்விட்டுப் பத்துமு

ளகாயைக் கிள்ளிப்போட்டு வறுத்துப் பின்பு ஒருகரண்டி வெந்தயமும் கடுகும் போட்டு வறுத்தவுடனே தயிரோடு காயைக்கொட்டி ஒரு கரண்டி வெந்தயப்பொடியும் ஒருகரண்டி வுப்பும் ஒருபிடி பச்சைக் கறிவேப்பிலையும் போட்டு எடுத்துச் சுடுகையோடு வட்டிக்கத்தக்கது அரோசிகம் போம்.

புளிக்கறி.

மேற்சொல்லியபடி காயை யறுத்தலம்பி முக்காற்படி சலத்தில்வேகவைத்துப் பின்பு சலத்தைக் கொட்டிவிட்டு அதில் ஒன்றரைப்பலம் புளியைக்கரைத்து வார்த்து அடுப்பின்மேலே காயவைத்தவிரண்டு நிமிஷத்திற்குப் பின்பு வொருசிறிய கரண்டி யளவு உப்பும் போதுமான வெந்தயப்பொடியும் கறிவேப்பிலையும் அதிற்போட்டு ஒருபிடி உளுத்தம்பருப்பும் பத்துமுளகாயும் வொருகரண்டியிற் போட்டுப் போதுமான நெய்விட்டு வறுத்துக் கறியிற்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் கரண்டியினால் அல்லது அதன் காம்பினால் கலக்கவேண்டியது அல்லாமலும் மேற்சொல்லிய காய்கள் ஐம்பதெடுத்துத் துண்டுதுண்டாக அறுத்து ஒருசட்டியிற்போட்டுஎட்டுப்பலம் புதுப்புளி யெடுத்து முக்காற்படி புதியசலத்திற் கரைத்துக்கொட்டை முதலாகியவைகளை யெடுத்துவிட்ட பின்பு அதில்வார்த்துக் கொதி வருகிறவரையில் காயவைத்துப் பின்பு ஊறவைத் தம்மியிலரைத்த வரிசிமாவிழுதோடு ஒருசிறிய கரண்டியளவு உப்பும் வெந்த காயிலேபோட்டு ஒருகரண்டியில் நெய்வார்த்து இருபது முளகாயும் வெந்தயமும் கடுகுங் கறிவேப்பிலையும் போட்டு வறுத்து புளிரசங் காயுமுன்சேர்த்து அதில் இருபது பச்சைமுளகாயோடு மூன்றுபலம் வெல்லமாவது அல்லது சருக்கரையாவது சேர்த்துச் செய்யவுந்தகும் பித்தவாதம்போம்.

அவரைக்காய்ப் பொரியல்.

இருநூறு காய்களெடுத்து காம்புகளையும் நரம்புகளையும் திருத்தி ஒருபடிசலத்திலே போதுமான பரியந்தம் வேகவைத்து நீரை வடித்துவிட்டு அதில் ஒருசிறிய கரண்டியளவு அரிசிமாவும் அவ்வளவே உப்பும்போட்டு ஒரு இரும்புக்கரண்டியில் ஒருகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் தகுந்தமுளகாயும் போட்டு வறுத்துச்சேர்க்க வேண்டியது பத்திய பதார்த்தம்.

துவரம்பருப்புசேர்ந்தகறி.

மேற்சொல்லியபடி செய்து ஒருசட்டியில் இரண்டு கரண்டி துவரம்பருப்பு மாத்திரம் வேகவைத்துச் சேர்த்துப் போடு...

சடுகைபோடு புசிக்கவேண்டும் அல்லாமலும் மேற்சொல்லிய காய்களைத் திருத்தி வேகவைத்துச் சலத்தையிறுத்தி விட்டுத்தனியே வேகவைத்திருந்த இரண்டுகரண்டி துவரம்பருப்பு சேர்த்து ஒரு சிறிய கரண்டியளவும் உப்பும்போதுமான அரிசிமாவும்போட்டு அதில்வறுத்த கிள்ளுமுளகாயும் உளுத்தம்பருப்புஞ் சேர்த்துச்செய்யவும்.

நெய்க்கறி.

மேற்சொல்லிய பிரகாரம் காய்களைத்திருத்தி யறுத்து ஒரு அகலச்சட்டியில் கொஞ்சம் நெய்வார்த்து கிள்ளுமுளகாயும் உளுத்தம்பருப்பும் போட்டு வறுத்துப்பின்பு அறுத்தகாய்களையும் ஒரு சிறிய கரண்டியளவு உப்பையும்போட்டு ஐந்து நிமிஷபரியந்தம் வேகவைக்க வேண்டியது சூடுபோம்.

புளிக்கறி.

மேல்விதித்தபடி காயையறுத்து வேகவைத்துச் சலத்தைவடித்துவிட்டு அதில் மூன்றுபலம் புளிகரைத்த ரசமும் காற்பலம்வெந்தயப்பொடியும் ஒருசிறிய கரண்டியளவு உப்பும்போட்டுப் பின்பு நெய்யில் கடுகு சீரகம் கிள்ளுமுளகாய் வெந்தயம் ஒருபிடிகறிவேப்பிலை அரைவீசம் வராகனெடை பெருங்காயம் ஆகிய இவைகளை வறுத்துக் கறியிற்போட்டு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது சடுகையாயிருக்கும்போது புசித்தால் ருசியாகவிருக்கும் மயக்கம் போம்.

பொரிக்கறி.

இளசாகிய அவரக்காயைப் புழுவில்லாமற் சோதித்து விதைகளை வேறுபடுத்திச் சோதித்துக் கோதுகளைக் களைந்துவிட்டு ஆண்டபாத்திரத்தில் அந்த விதைகளைப்பெய்து அதற்குத்தகுந்த பால்விட்டு அந்த விதைகளில் சுவறியபின்பு மற்றொருபாத்திரத்திற்கோதுகளைந்த மேற்புரணிகளைப் பெய்து தகுமான தேங்காய்ப்பால்விட்டு அதிற்றகுமான வெண்மையாயிராநின்ற அரைத்த எள்ளின் விழுதைக்கலந்து பின்பு முளகாய்முதலான சம்பாரவருக்கங்களைச்சேர்த்து முன்னமே பக்குவமாகியிருக்கிற விதைகளையும் அதிற்பெய்ததற்குத் தகுமான பெருங்காயமுடன் பால்கூட்டி அதில்சுவறின் பக்குவத்தில் தகுமான பச்சைக்கற்பூர முதலாகிய வாசனைத்திரவியங்களைத் தெளித்துப் பாகுப்பட்டையிலே அரைநாழிகைபரியந்தம் கட்டிவைத்துப் புசிக்கிறவர்களுக்கு வுருசியைத்தருகிறதல்லாமல் கபரோகத்தையும் நிவர்த்திசெய்யும் பித்தசாந்தி.

கொத்தவரைக்காய்ப் பொரியல்.

முந்நூறு நானூறு கொத்தவரைக்காய்களை காம்பு முதலான வைகளைத் திருத்தி யறுத்த ஒருபாத்திரத்திலே வொருபடி புதிய சலத்திற் பெய்துவருகிறவரையில் வேகவிட்டுச் சலத்தை வடிகட்டி வொருகரண்டி வுப்பும்போதுமான கறிமாவுங்கூட்டி நெய்யிற்கொஞ்சம் கிள்ளுமுளகாயும் வொருசிறியகரண்டியளவு வுளுத்தம் பருப்பும் கறிக்கிஎல்லாவற்றையும் நன்முகக்கூட்டிவிடவும் பித்தவாதம்.

பொரிக்கறி.

இருநூறுகாய்கள்கூட்டி நரம்புமுதலானவைகளைத் திருத்திச் சின்னசின்னதாகவெட்டி வொரு பாத்திரத்தில் வுழக்குச் சலம் கூட்டி திருத்தியகாயை அதிற்கூட்டித் தகுமானவுப்புங்கூட்டி வேண்டியவரை வேகும்படிச் சலத்தையிறுக்கவும் அரைப்பலம் புளிகரைத்த ரசமும் தகுமானகறிமாவும் சருக்கரையு மதிலே வொன்முய்ப் பிசறி வொருகரண்டியில் நெய்கொட்டி கண்டகண்டமாகக் கிள்ளி முளகாய் வெந்தயம் சீரகம் வுளுத்தம்பருப்பு கறிவேப்பிலை இவைகளை இளவறுப்பாய் தகுமானவரையில் கூட்டிக்கரண்டிக் காம்பினுலே எல்லாவற்றையும் வொன்முகக் கலக்க வேண்டியது வாய்வு பண்டம்.

புளிக்குழம்பு.

ஒருகரண்டியில் தகுமான நெய்வார்த்து, வ-ஆழாக்கு உளுத்தம்பருப்பும் பச்சைகறிவேப்பிலையும் பத்து முளகாயும் சீரகமும் ஆகிய இவைகளை யதிற்பெய்து வறுத்து அம்மியிலரைத்து புளிகரைத்த முக்கால்படி சலத்திற்கலந்து மேற்சொல்லியபடி திருத்தித் தனியே வேகவைத்த காய்களில்விட்டு மூன்முவிவருகிற பரியந்தம் எல்லாவற்றையும் வேகவைத்துப்பின்பு தனியே வேகவைத்திருந்த ஒருகரண்டி துவரம்பருப்பும்சேர்த்து நன்முகக் கலந்து நெய்யில் போதுமானமுளகாயும் உளுத்தம்பருப்பும் தாளித்துப் போட்டு எல்லாவற்றையும் கரண்டிக்காம்பினுல் கலந்துவிட வேண்டியது.

புளிக்கறி.

அவ்வளவே காய்களெடுத்து மேற்சொல்லிய பிரகாரமே நன்முக வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துவிட்டு ஒன்றரைப்பலம் புளியை ஆழாக்குச்சலத்திற் கரைத்துக் கொட்டைமுதலாகியவைகளையெடுத்துவிட்டு வெந்தகாயில்வார்த்து அடுப்பின்மேல் இரண்டு கி

மிஷவரையில் சுடவைத்து ஒருகரண்டி உப்பும்போதுமான வெந்தயப்பொடியும் போட்டுப் பின்பு ஒருகரண்டியில் நெய்விட்டுக் கொஞ்சம் கிள்ளிய முளகாய் வெந்தயம் சீரகம் கடுகு உலர்ந்த கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை வறுத்துப்போட்டு ஒரு கரண்டியினாலே கலந்து எடுத்துச் சுடுகையா யிருக்கும்போது வட்டிக்கவேண்டும்.

சுரைக்காய்ப்பொரிக்கறி.

இளசாகிய ஒரு சுரைக்காயின் மேற்புரணியைச்சீவித் துண்டு துண்டாக அறுத்து அரைபலம் உப்புடனே வேகவைத்து ஒரு சிறியகரண்டியளவு கறிமாவைப் பெய்து பின்பு நெய்யில் தருமான துண்டுதுண்டாகக் கிள்ளிய முளகாயும் ஒரு சிறிய கரண்டியளவு உளுத்தம்பருப்பும் வறுத்து மேற்சொல்லிய காயோடு சேர்த்துப் பின்பு அடுப்பின்மேல் இரண்டு நிமிஷபரியந்தம்வைத்து எடுக்கவேண்டியது பித்தவாதம்போம்.

புளிக்கறி.

மேற்சொல்லிய காயை மெல்லியதாக அறுத்து உப்புடன் போதுமானவரையில் வேகவைத்துச் சலத்தை யிறுத்து விட்டுக்காற்பலம் புளிரசம் விட்டுப்பின்பு போதுமான வெந்தயத்தூள் பெய்து அடுப்பின்மேல் அஞ்சு நிமிஷவரையில் வேகவைத்துப் பின்பு தருமான முளகாய் கறிவேப்பிலை சீரகம் ஆகிய இவைகளை ஒரு கரண்டியில் நெய்வார்த்துவறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியதுபித்தம்போம்.

கூடுகுகறி.

மேற்சொல்லியபடி திருத்தி உப்புசேர்த்துப் பின்பு அரைப்பலம் கடுகு அம்மியில்விட்டரைத்து அந்தக்காயிலே சேர்த்து அதில் பத்து எலுமிச்சம்பழ ரசத்தைபபிழிந்து அடுப்பின்மேல் இரண்டு நிமிஷவரையில் வைத்துபின்பு வறுத்தவெந்தயம் கடுகு சீரகம் முளகாய் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை நெய்யிலே தாளித்துப் போடவேண்டியது பித்தம்.

எள்சேர்ந்தகறி.

அதேயளவு உப்போடு மேற்சொல்லியபடி திருத்திய காயை வேகவைத்து ஒரு சிறியகரண்டி எள்ளுப்பொடி சேர்த்துப் பின்பு ஒருகரண்டியில் நெய்விட்டுத் தருமான உளுத்தம்பருப்பு கறிவேப்பிலை ஒருவிசம் வராகனெடை பெருங்காயம் தருமானமுளகாய் ஆ

கிய இவைகளை வறுத்துப்போட்டுக் கரண்டி காம்பினால் கலக்கிவிட வேண்டியது ரூபெதார்த்தம்.

மிளகுகறி.

இரண்டுபலம் மிளகு பத்துமுளகாய் ஒருபிடி கறிவேப்பிலையி சம் வராகனெடைப் பெருங்காயம் ஆகிய இவைகளை நெய்யில் வறுத்து நெகிழ அரைத்துப்பின்பு, வ-படி-புதுச்சலத்திற் கலக்கி அரிக்கால்படியாகும்படிக் காய்ச்சி ஒரு கரண்டி உப்பைப்போட்டு மூன்றுகொதிவந்தபின்பு தனியே வேகவைத்திருந்த ஒருகரண்டித் துவரம்பருப்புசேர்த்து ஒருகரண்டி உளுத்தம்பருப்பு பத்து முளகாய் ஆகிய இவைகளை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது வாயுவு பரிகாரம்.

பூசணிக்காய்ப் பொரியல்.

பூசணிப்பழமெடுத்துப் புறணியைச்சீவிவிட்டு ஒரு அங்குலப் பிரமாணம் துண்டாகதுண்டாகஅறுத்து ஒரு சட்டியில் ஒன்றரை ஆழாக்குச் சலம்விட்டு ஒரு சிறிய கரண்டியளவு உப்புசேர்த்து அதுகரைந்தபின்பு சலத்தை வடித்துவிட்டு ஒரு சிறிய கரண்டியளவு கறிமாவும் நெய்யில்வறுத்த தகுமான கிள்ளுமுளகாயும் உளுத்தம் பருப்பும்போட்டுத் தனியே வேகவைத்திருந்த ஒரு கரண்டித்துவரம் பருப்புஞ்சேர்த்து நன்ருகக் கலக்க வேண்டியது கொடிய வாயுவு மருந்துமுறிவு.

புளிக்கறி.

மேற்சொல்லியபடி திருத்திய காயைத் துண்டுதுண்டாக அறுத்து ஒருசட்டியில்போட்டு நிறையப் புளிரசம் வார்த்துப் பாதிவெந்து வரும்போது ஒருபிடி முளகாய்த்தூளும் அதற்குத் தகுமான உப்பும்போட்டு வெந்தபின்பு ஒரு கரண்டியில் நெய்வார்த்துப் போதுமான கிள்ளியமுளகாய் வெந்தயம் சீரகம் கடுகு கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளைப்பெய்து வறுத்துப்போட வேண்டியது பித்தம் போம்.

பலாக்காய்ப் புளிக்கறி.

பழுக்காதிருக்கிற காயையறுத்து முள்ளையுடைய தோலைச்சீவிக் கொட்டைகளை யெடுத்துவிட்டு ஓரங்குலம் பிரமாணமாக அறுத்து அரையே அரிக்கால்படிசலத்தில் மெதுவாகிறபரியந்தம் வேகவைத்துச்சலத்தை யிறுத்துவிட்டு வெந்தகாயில் ஒரு பலம் புளிரச

மும் ஒருபிடி சருக்கரையும் அவ்வளவே உப்பும் தகுமான கறிமாத் தூளும்பெய்து அடுப்பில் மூன்றுநிமிஷம் வைத்து எடுக்கிறபோது நெய்யில்வறுத்த கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் கறிவேப்பிலையும் அதிற்சேர்க்கவேண்டும் மேகவாய்வுண்டாகும்.

கறிக்குழம்பு.

பழுக்காதகாயை முன்விதிப்படி யறுத்து ஒருகரண்டியில் நெய்விட்டு ஒரு சிறியகரண்டி மிளகு மூன்று அல்லது நாலு முளகாய் கறிவேப்பிலைகொஞ்சம் துவரம்பருப்பு ஒரு சிறியகரண்டியளவு உளுத்தம்பருப்பு இவைகளைத் தனித்தனியாக வறுத்து அம்மியிலரைத்துக் காயுடன்கலந்து, அரையே அரிக்கால்படி சலத்தில் வேகவைத்து மூன்றுகொதிவந்தபின்பு கறியில்கொஞ்சம் பச்சைமுளகாயும் பெருங்காயமும் கறிவேப்பிலையும் நெய்யில் வறுத்துப் போட்டுப்பின்பு அஞ்சுநிமிஷவரையில் வேகவைக்கவேண்டும் வாயுவு பதார்த்தம்.

கத்தரிக்காய்ப்பொரிக்கறி.

இருபதுகாய்களை நான்குகூறுக அறுத்து அரைப்படி சலத்தில் வேகவைத்துத் தகுந்தஉப்பும் அரிசிமாவும்பெய்து மறுபடியும் வேகவைத்து அது வெந்து வரும்போது நெய்யிற் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளியமுளகாயும் வறுத்துப் போடவேண்டியது பத்தியபதார்த்தம்.

புளிக்கறி.

மேல்விவரித்தபடி கத்தரிக்காயைச் சித்தப்படுத்திப் பின்புகொஞ்சம் புளிரசமும் ஒருசிறியக்கரண்டி வெந்தயத்தூளும் போட்டுக் கலந்து வெந்தபின்பு அதிற்கொஞ்சம் வெந்தயம் சீரகம் கடுகு கறிவேப்பிலை ஆகிய இவை நெய்யில் வறுத்துப்போடவேண்டியது பித்தம்போம்.

எலுமிச்சம்பழரசக்கறி.

மேற்சொல்லியபடி கத்தரிக்காயைச் சலத்தில் வேகவைத்து அதிற்புளிப்புக்குப் போதுமான எலுமிச்சம்பழரசம்விட்டுப் பின்பு ஒரு சிறியகரண்டியளவு உப்பும் வெந்தயத்தூளும் போட்டுக் கொஞ்சம் சீரகம் வெந்தயம் கடுகு கறிவேப்பிலை இவைகள் நெய்யில் வறுத்து அதிற்போடவேண்டியது மயக்கம்போம்.

தேங்காய்க்கறி.

மேற்படி காய்களைத் துண்டுகளாக அறுத்த கொப்பரையுடன் கொஞ்சம் உப்புபோட்டு வேகவைத்துக் கொஞ்சம் அரிசிமாவு அதின்பேரில்போட்டு நெய்யிற்கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் வறுத்துப்போடவேண்டியது கரப்பன் பதார்த்தம்.

தயிர்க்கறி.

ஒருபடி புளிச்சதயிரில் மேற்சொல்லிய காயை வேகவைத்துத் தகுமான வெந்தயத்தூளும் உப்பும்போட்டுப் பின்பு அதில் துண்டு துண்டாகக் கிள்ளிய முளகாய் வெந்தயம் கடுகு கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப்போட வேண்டியது பித்தவாயுவு.

நெய்க்கறி.

மேற்சொல்லிய பிரகாரமே செய்யவேண்டியதானல் தயிரை நீக்கி நெய் சேர்க்கவேண்டியது சூடுதணியும்.

குழம்புகறி.

மேற்சொல்லிய காயைத் துண்டு துண்டாக அறுத்து இருபது நிமிஷம் வரையில் சலத்தில் வேகவைத்துப்பின்பு காயை ஒரு தட்டிலே கொட்டிக்கொண்டு ஒரு கரண்டியில் இரண்டரைப்பலம் மிளகும் கறிவேப்பிலையும் முளகாயும் வறுத்து அவைகளை நன்ருக அரைத்து ஒரு பாத்திரத்திலேகரைத்து மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் காயவைத்துப் பின்பு வெந்தகாயை யதிற்போட்டு அடுப்பிலிருந் தெடுப்பதற்கு முன்னே கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் பத்து முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது வாதபித்தம்.

எண்ணெய்க் கத்தரிக்காய்.

இருபது கத்திரிக்காய்களை நாலுபிளவாக அறுத்து நெய்யிலாவது எண்ணெயிலாவது வறுத்தெடுத்துக் கொண்டு பத்துவறுத்தமிளகாயும் ஒருகைப்பிடி கொத்தமல்லிவிதையும் நெகிழ அரைத்துத் தகுந்த புளியும் உப்பும் கரைத்துமேலே அரைத்து வைத்திருக்கிற முளகாயை இக்குழம்பில் கரைத்து ஐந்துபலம் உரித்தவெங்காயம் ஒன்னரைபலம் வெள்ளைப்பூண்டு இரண்டரைபலம் முந்திரிகைப்பருப்பு அடுப்பேற்றிய ஒருசட்டியில் நெய்விட்டு முந்திரிகைப்பருப்பை வறுத்தெடுத்து அதையும் வெங்காயத்தையும் வெள்

ளைப்பூண்டையும் வறுத்தெடுத்து இவைகளையும் மேற்படி கரைத்துவைத்திருக்கிற குழம்புடனே வறுத்த கத்திரிக்காயிற் கொட்டிச் சுண்டி வரும்போது கொஞ்சம் தேங்காய்ப்பால்விட்டு இறக்கிவிடவும் மருந்து முரிவு.

முருங்கக்காய்.

இருபது முருங்கைக்காய்களை நாலு அல்லது அஞ்சங்குலநீளமாக அறுத்து உழக்குச்சலத்தில் வேகவைத்து ஒருசிறிய கரண்டியளவு கறிமாத்தூளும் அதற்குத் தருமான உப்பும்போட்டு நெய்யில் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் வறுத்துப்போட்டுக் கரண்டிக்காம்பினல் எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலக்கவேண்டியது சுகபோஜனம்.

புளிக்கறி.

பத்து முருங்கைக்காயைத் துண்டு துண்டாக அறுத்து உழக்குச் சலத்திலே வேகவைத்து ஒருசிறிய கரண்டியளவு வெந்தயப்பொடியும் போதுமான உப்பும்போட்டு நன்றாகக்கலக்கி நெய்யிற் கொஞ்சம் வெந்தயம் சீரகம் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளைவறுத்து அதிற்போட்டு நன்றாகக் கலக்கவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு அல்லது பச்சைப்பயறு சேர்ந்தகறி.

அரைப்படி துவரம்பருப்பையாவது பச்சைப்பயற்றையாவது உழக்குச்சலத்திலே வேகவைத்து அதுவெந்து கொண்டிருக்கும் போது முருங்கைக்காயை மேற்சொல்லியபடி யறுத்துசேர்த்து இவ்விரண்டும் போதுமட்டும் வெந்தவுடனே ஒருசிறிய கரண்டியளவு கறிமாத்தூளும் போதுமானவுப்பும் ஒருவீசம் வராகனெடைப் பெருங்காயமும் பெய்து எல்லாவற்றையும் கரண்டிக்காம்பினலே கலந்துவிட வேண்டும் பித்தவாதம்.

பதார்த்தவகைப்படலம் முற்றிற்று.

பத்தாவது

கிழங்குவகைப்படலம்.

புசிப்புக்கான கிழங்குவர்க்கங்கள் சமைக்குமுறை.

கருணைக்கிழங்கு புளிப்புக்கறி.

ஒருவீசை வெள்ளைநிறமாகிய கருணைக்கிழங்கை ஐந்துபடி புதுச்சலத்திலே மெதுவாகின்ற பரியந்தம் வேகவைத்து இறக்கிச் சலத்தை யிறுத்துவிட்டு அரைக்காற்பலம் புளிரசமும் இரண்டு கரண்டியளவு வெந்தயத்தூளும் ஐந்துபலம் சருக்கரையும் போதுமான அழுக்கெடுத்த வுப்பஞ்சேர்த்து மறுபடியும் இறுகிவருகிற வரையில் காயவைத்துப் பின்பு போதுமான நெய்யில் அல்லது நல் லெண்ணெயில் ஒருபிடி கறிவேப்பிலை அரைக்கால் வராகனெடைப் பெருங்காயம் இவைகளோடு ஒவ்வொரு சிறியகரண்டியளவு வெந் தயமும் கடுகும் வறுத்துச்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக்கல ந்து சாதத்துடனேயாவது அரிசிமாவினால் அல்லது கோதுமை மாவினால் செய்த ரொட்டியுடனே கூடியமட்டும் சுடுகையோடு புசி க்கவேண்டியது.

மிளகு குழம்பு.

ஒருசிறிய கரண்டி மிளகும் அவ்வளவு துவரம்பருப்பு வொரு பிடி கறிவேப்பிலை அரைக்கால் வராகனெடை நல்ல பெருங்காயம் ஆகிய இவைகளைப் போதுமான நெய்யிலேவறுத்து அம்மியில் நெ கிழ அரைத்து ஒருபடி அல்லது வொன்றரைப்படி சலத்தில்கரை த்து ஒருபெரிய கரண்டியளவு உளுத்தம்பருப்பை நெய்யிலே தனி யேவறுத்து மேற்சொல்லிய சலததிலே கரைத்துப்பத்துபலம் கரு ணைக்கிழங்கை அரையங்குலப் பிரமாணமாக அறுத்து இரண்டுபடி சலத்தில் தனியே வேகவைத்துச் சலத்தையிறுத்தி விட்டு அதை முன்குழம்புச் சட்டியிற்பெய்து கொதிவருகிறவரையில் வேகவை த்து ஒருகரண்டி அழுக்குவாங்கிய உப்புபோட்டுப் பின்பு ஒரு கர ண்டியில் உளுத்தம்பருப்பும் கறிவேப்பிலையும் நெய்யில் வறுத்து வாசனை யெழும்பிய பின்பு அதிற்போடவேண்டியது இதைச் சுடு கையோடு புசிக்கவேண்டும் வாய்வுபோம்.

சேப்பங்கிழங்குக்கறி.

அரைவீசைக்கிழங்கை இரண்டிரண்டாகச் சேர்த்துப் பிடித்துக்கொண்டு ஒருகோணியின்மீது தேய்க்கவேண்டும் அல்லது ஒரு மண்பாத்திரத்தில் போதுமான சலத்தில் மெதுவாகிறவரையில் வேகவைத்துத் தோலை யுரிக்கவேண்டும் முன்சொல்லியபடி கிழங்கைத் தேய்த்தால் அதை விஸ்தாரஞ்சலத்தில் போதுமானமட்டும் வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துவிட்டு அதில் இரண்டுபலம் புளிரசம்விட்டு ஒரு சிறியகரண்டி அழுக்கெடுத்த வுப்பும் அவ்வளவுவெல்லமும் சம்பாரப்பொடிகளும் போட்டுப்பின்பு ஒருபலம் உளுத்தம்பருப்பு கால்பலம் முளகாய் கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில்வறுத்து அதிற்போட்டு இதை வேண்டியமட்டுஞ் சுடுகையோடு புசிக்கவேண்டும் சிலேத்மபண்டம்.

மிளகு குழம்பு.

காற்பலம் கிழங்கெடுத்துச் சலத்தில் மெதுவாகிறவரையில் போதுமானமட்டும் வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துவிட்டுத்தோலைச்சீவிப் பாத்திரத்திற்போட்டு ஒருசிறியகரண்டி மிளகு அவ்வளவே உளுத்தம்பருப்பு ஒரு கரண்டிக் கறிவேப்பிலைவறுத்து அரைத்துக்கொண்டு காலேமாகாணி பலம் புளிரசம் இவைகளை இரண்டு படிப்பு சலத்தில் கலக்கி ஒருசிறிய கரண்டி உப்பும்போட்டு வெந்தகிழங்கிருக்கிற பாத்திரத்தில் வார்த்து எல்லாவற்றையும் மூன்றுகொதிவருகிறவரையில் காயவைத்துப் புன்பு கவ-பலம் உளுத்தம்பருப்பும் நான்கு கிள்ளுமுளகாயும் ஒருசிறிய கரண்டிக் கறிவேப்பிலையும் நெய்யில் வாசனைவருமளவும் வறுத்துக்குழம்பிற் சேர்க்கவேண்டும் இதையுங் கூடியமட்டிற் சுடுகையோடு சாப்பிட வேண்டும் வாயுவுபோம்.

வள்ளிக்கிழங்குக்கறி.

ஒருவீசைக்கிழங்கை நன்ருகக்கூவித் தோலைச்சீவி ஓரங்குலப் பிரமாணம் சின்ன துண்டுகளாக அறுத்துப்போதுமான சலத்தில் மெதுவாகிறவரையில் வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துப்போட்டு அஞ்சுமுளகாயும் ஒருசிறியகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் ஒருகரண்டிக் கரிவேப்பிலையும் இரண்டு அல்லது நான்குபலம் நெய்யில்வருத்துக் கறியில்போட்டுப் பின்பு ஒருகரண்டி வுப்பும் அவ்வளவே அரிசிமாவும் சர்க்கரையுங் கறியின்மீதுற்றாவி அகப்பைக் காம்பினுல் எல்லாவற்றையுங் கலந்து விடவேண்டியது இதுவுஞ் சுடுகையோடு புசிக்கவேண்டும் புராதனவாயு முண்டாம்.

சருக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு புளிக்கறி.

பத்துப்பலம் அல்லது இருபதுபலம் கிழங்கை வட்டம்வட்டமாக அறுத்து இரண்டரைப்படிச் சலத்தில் மெதுவாகிற வரையில் வேகவைத்துச் சலத்தை யிறுத்திப்போட்டுக் கிழங்கிழிக்கிற சட்டியை அடுப்பின்மீது தானே சற்றுவளறுகிறவரையில் வைத்திருந்து பின்பதை யொருதட்டில் கொட்டிகொண்டு சட்டியில் நான்குபலம் நெய்விட்டு ஒருபலம் உளுத்தம்பருப்பும் போட்டுப் பத்துமுளகாய் ஒருகரண்டி கறிவேப்பிலையுஞ் சேர்த்துவறுத்து வெந்தகிழங்கை அதிற்போட்டு ஒருசிறிய கரண்டி உப்பை யதின்மீதுதெளித்து அவ்வளவே சருக்கரை அரிசிமாவும்போட்டு நன்றாகக் கலக்கிவிடவேண்டும் இதையுஞ் சுடுகையோடு உண்ணவேண்டும் கொடியவாயு.

நெய்க்கறி.

மேற்சொல்லிய பிரகாரம் கக-பலம் கிழங்கை நன்றாகக்கழுவி ஓரங்குலப் பிரமாணத்தில் வட்டத்துண்டுகளாக அறுத்து ஒருசட்டியில் அஞ்சு அல்லது ஆறுபலம் நெய்விட்டுக்கிழங்கை யதிற்சேர்த்துப் பத்துமுளகாயும் ஒரு சிறியகரண்டிக் கறிவேப்பிலையும் வுப்புஅரிசிமா இவைகளை வகையொன்றுக் கொவ்வோர் சிறியகரண்டியளவு போட்டு வட்டிக்கிறவரையில் நன்றாகமூடிவைக்க வேண்டும்.

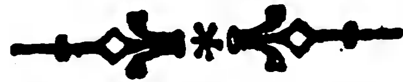
எட்டுப்பலம் கிழங்கை முன்சொன்னபடி அறுத்து இரண்டுபலம் புளியம்பழமெடுத்து வுழக்குசலத்தில் இருபது நிமிஷவரையில் ஊறவைத்துப் பின்பு ரசத்தைப்பிழிந்து அதில் ஒரு கரண்டிமுளகாய்த்தூளும் ஒருசிறிய கரண்டி வெந்தயப்பொடியும் ஒருசிறியகரண்டி உப்புங்கிழங்கிற்போட்டு மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் அஞ்சுநாழிகை வேகவைத்துக் கொதிக்குமுன் கடுகு வெந்தயம் சீரகம் பெருங்காயம் நெய்யில் அல்லது நல்லெண்ணெயில் வறுத்துச்சேர்க்க வேண்டியது அதுவுஞ் சுடுகைப்பதத்தோடு சாப்பிடத்தக்கது சூடு தணியும்.

அரலிக்கிழங்கு புளிக்கறி.

மேல் விதித்தபடியே இந்தக்கிழங்கை நெய்க்கறியும் புளிக்கறியுஞ் செய்யவேண்டும்.

கிழங்குவகைப்படலம் முற்றிற்று.

பதினோராவது
கீரைவகைப்படலம்.



அரைக்கீரைக்கறி.

எட்டுப்பலம் கீரையைச்சாக்கிரதையாக அறுத்து அதில்வொருசிறியகரண்டி வுப்புபோட்டு நன்றாக வேகவைத்து எடுத்து வொருதட்டில் கொட்டிப்பிழிந்துவிட்டு அதைமறுபடியும் அந்தப்பாத்திரத்தில்தானே போட்டு அதுவெந்தபின்பு அதின்பேரில் கொஞ்சம் அரிசிமாவுதூவி அத்துடன் கொஞ்சமுளகாயும் வுளுத்தம்பருப்பும் நெய்யில்வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

துவரம்பருப்புச்சேர்ந்தகறி.

மேற்சொல்லியபிரகாரமே கீரையைவேகவைத்து அதில் முன்னதாகவே வைத்திருந்த ஒருகரண்டி துவரம்பருப்பும் ஒருகரண்டி அரிசிமாவும் போட்டுப் பின்புகொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில்வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

நெய்க்கறி.

இந்தக்கீரையை சலத்தில் வேகவைத்துப் பிழிந்துப்போட்டுப் பத்துநிமிஷவரையில் காற்றிலாறவைத்து ஒரு அகலச்சட்டில் இரண்டரைப்பலம் நெய்விட்டுக் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் வறுத்துப்பின்பு வெந்தகீரையைப் போட்டுக் கரண்டிக் காம்பினால் அல்லது அகப்பைக்காம்பினால் கலந்து ஐந்துநிமிஷவரையில் அடுப்பில் வைத்திருக்கவேண்டியது.

முளைக்கீரைப்புளிக்கறி.

ஒருசேர் முளைக்கீரையைப் பொடியாக அரிந்து ஒருசேர் புளியங்கொழுந்தைக்காம்பில்லாமலுருவிப் பொடியாக அரிந்து அத்துடன்சேர்த்து ஒருகரண்டிஉப்பும் ஒரு சிறியகரண்டி வெந்தயத்தூளும் போதுமானஅத்துடன் முளகாய்த்தூளும் போட்டு நன்றாக வேகவைத்துக் கொஞ்சங் கடுகு சீரகம் வெந்தயம் கறிவேப்பிலை இவைகளைநெய்யில் வறுத்து அதிற்போடவேண்டியது குளிர்ச்சியுண்டாம்.

மேற்சொல்லிய கீரையை உப்புடன் வேகவைத்து ஆறேகாற்பலம்புளி கரைத்துவிட்டுக் கொஞ்சம் வெந்தயத்தூளும் சேர்த்துக் கடுகு சீரகம் நெய்யில் வறுத்துப்போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்துவிடவேண்டும்.

மேற்படி கீரையில்பத்து முதலெடுத்துப் பொடியாக அரிந்து பத்து மாங்காய்ப் பிஞ்சையரிந்து விதையைப்போக்கி இரண்டும் ஒன்றாக வெந்த பின்பு ஒருகரண்டி உப்பும் போதுமான முளகாய்த்தூளும் வெந்தயத்தூளும் போட்டுக்கொஞ்சம் கடுகுசீரகம் வெந்தயம் கறிவேப்பிலை முளகாய் இவைகளைத் தகுந்த நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்க வேண்டியது.

தண்டுக்கீரைக்கறி.

எட்டுப்பலம் தண்டுக்கீரையைப் பொடியாக அரிந்துக்கொண்டு ஒரு சிறிய கரண்டி உப்புடன் வேகவைத்துக் கீரையில் சலமில்லாமல்பிழிந்து காற்றில் நான்கு நிமிஷவரையில் ஆறவைத்து மறுபடியுஞ் சட்டியிற்போட்டுக் கொஞ்சம்அரிசிமாவுங் கொஞ்ச உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளியமுளகாயும் நெய்யில் வறுத்துப்போடவேண்டியது கொஞ்சம் வாயுவு செய்யும்.

துவரம்பருப்பு சேர்ந்தகீரைக்கறி.

எட்டுப்பலம் தண்டுக்கீரையைப் பொடியாக அறுத்து ஒருசிறிய கரண்டி உப்புடன் வேகவைத்து சலத்தைபிழிந்து இரண்டு நிமிஷவரையில் காற்றில் ஆறவைத்து வேறொரு சட்டியில் அ-பலம் துவரம்பருப்பு வேகவைத்து அதை வெந்த கீரையுடன் சேர்த்துச் சட்டியிற்போட்ட பின்பு அதின்மேல் கொஞ்சம் அரிசிமாவு தூவிக்கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பு கிள்ளியமுளகாய் நெய்யில் வறுத்துப்போட்டு எல்லாவற்றையுங் கரண்டிக் காம்பினால் நன்றாகக்கலந்துவிடவேண்டியது பத்தியத்திற்காகும்.

சாதாக்கறி.

எட்டுப்பலங்கீரை அறுத்துக்கொஞ்சம் உப்புசேர்த்து வேகவைத்தெடுத்துப் பிழிந்து சில நிமிஷவரையில் ஆறவைத்து அதைச்சட்டியிற்போட்டு அதின்மேற்கொஞ்சம் அரிசிமாவுந்தூவிக் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்புங் கிள்ளிய முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துப் போட வேண்டியது.

துவரம்பருப்புச்சேர்ந்த கறி.

மேற்சொன்னபடி எட்டுப்பலங்கீரை அறுத்து உப்புபோட்டு வேகவைத்துப் பிழிந்துக்கொண்டு ஆறவைத்துத்தனியே வேகவைத்திருந்த ஒருகரண்டிப் பச்சைப்பயறுவது அல்லது துவரம்பருப்

பாவது கலந்து அதின்பேரிற்கொஞ்சம் அரிசிமாவுந் தூவிக்கலந்து கடைசியிற் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளிய முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துப்போட வேண்டியது சுகபோசனமாம்.

புளிக்கறி

எட்டுப்பலங் கீரையைப் பொடியாக அரிந்து ஒரு ஆழாக்குப் புளியம்பிஞ்சை யறுத்து அதனோடுசேர்த்து இரண்டையும் ஒருசட்டியில் வேகவைத்துப் பின்பு கொஞ்சம் வெந்தயத்தூளும் உப்புஞ்சேர்த்துக் கடைசியிற் கொஞ்சம் கிள்ளுமுளகாயும் கடுகு சீரகமும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டும்.

மேற்சொல்லியபடி அவ்வளவே கீரையை அரையே அரிக்கால் பலம் புளிரசம் விட்டு வேகவைத்து அதிற்கொஞ்சம் உப்பும் வெந்தயதூளும் போட்டுக் கடைசியிற் கொஞ்சங் கடுகும் வெந்தயமும் நெய்யில் வறுத்துப்போட வேண்டியது பித்தம்போம்.

மேற்சொல்லிய கீரையைச் சிறுக அரிந்து ஒரு இரும்புசட்டியிற்போட்டுப் பத்து மாம்பிஞ்செடுத்துச் சிறுசாயறிந்து முக்காற்கரண்டி உப்புடன்சேர்த்து வேகவைத்து அதிற்கொஞ்சம் வெந்தயத்தூள்போட்டு ஒருகரண்டியினுற் கலந்து பிற்பாடு அதனோடுகொஞ்சங் கடுகு சீரகம் வெந்தயம் கிள்ளுமுளகாயும் நெய்யில் வறுத்துச்சேர்த்து கீரை வெந்துகொண்டிருக்கும்போது கொஞ்சம் பச்சைமுளகாயுஞ் சேர்த்தால் மிகவும் உருசையாக விருக்கும்.

சாதாக்கறி.

பத்துத் தண்டுக்கீரை யெடுத்து அஞ்சுதரம் குளிர்ந்த சலத்தில் நன்றாகக் கழுவித் தண்டுடன் சிறுக அறுத்துக்கொஞ்சம் உப்புடன் வேகவைத்து அதைப் பிழிந்துவிட்டு மறுபடியும் அதைச்சட்டியிற்போட்டு அதின்பேரில் கொஞ்சம் அரிசிமாவுந் தெளித்துக் கடைசியில் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் நெய்யில் வறுத்துச்சேர்க்கவேண்டியது ஒருபட்சம் பத்தியத்திற்காகும்.

பச்சைப்பயறுசேர்ந்த கறி.

முக்கால் அரிக்கால்படி வறுத்த பச்சைப்பயற்றை நிவ-ஆழாக்குச் சலத்தில் வேகவைத்து வெந்துகொண் டிருக்கும்போது அஞ்சுதண்டெடுத்துத் துண்டுகளாக அறுத்து அதிற்போட்டுப் பிற்பாடுகொஞ்சம் அரிசிமாவும் முக்காற்கரண்டி உப்பும்போட்டு ஒருகா

ண்டியினுற் கலந்து கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பு முளகாய் இவைகளை நெய்யில் தாளித்து அதிற்போடவேண்டியது இதுமத்தியான போசனத்திற் புசிக்கவேண்டியது.

புளிக்கறி.

சுத்தியாயிருக்கிற பத்துத் தண்டெடுத்துச் சிறுக அறுத்து கவ-பலம் புளிரசம் கொஞ்சம் வெந்தயற்றாள் அரையேஅரிக்கால் பலம் உப்பும் போட்டு வேகவைத்துக் கடைசியிற்கொஞ்சங் கடுகு வெந்தயம் சீரகம் நெய்யில் வறுத்துப்போட வேண்டியது பித்தம் போம்.

மேற்சொல்லிய தண்டுகளைச்சிறுக அறுத்துத் தனியே கொஞ்சம் புளியங்காயை அம்மியிலாவது உரலிலாவது துவைத்து ரசத்தைப் பிழிந்துக்கொண்டு முன் அரிந்து வைத்திருந்த கீரையுடன் வேகவைத்துக் கொஞ்சம் உப்பும் வெந்தயப்பொடியும் போட்டு ஒருகரண்டியில் நன்றாகக் கலக்கவுங் கொஞ்சங்கடுகெடுத்து சலம்விட்டரைத்துச் சேர்த்தால் உருசையாக விருக்கும் ஆகிலும் கடைசியிற் கொஞ்சங் கடுகும் சீரகமும் நெய்யில் வறுத்துக் கூட்டவேண்டியது வாதபித்தம் போம்.

தயிர்க்கறி.

இதற்குமுன் சொல்லியிருக்கிற பிரகாரம் தண்டுக்கீரை யெடுத்தறுத்து ஒண்ணேமுக்கால் ஆழாக்கு மோரிற்போட்டு அத்துடன் கொஞ்சம் வெந்தயப்பொடியுஞ் சேர்க்கவேண்டியது அது நன்றாகவெந்த பின்பு கொஞ்சம் உப்புபோட்டு பின்பு கொஞ்சங் கடுகு சீரகம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப்போடவேண்டியது அதிககுளிர்ச்சியுண்டாம்

சாதாக்கறி.

தண்டு நீக்கிய கீரையை, முக்கால்அரிக்கால்ஆழாக்கு சலத்தில் வேகவைத்துப் பின்பு சலத்தைப் பிழிந்துவிட்டு அத்துடன் கொஞ்சம் அரிசிமாவும் உப்பும்போட்டு பிற்பாடு உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துப்போட வேண்டியது.

பச்சைப்பயறுசேர்ந்த கறி.

மேற்சொல்லிய விதமாகக் கீரையை வேகவைத்து தனியேவேகவைத்திருந்த ஒருகரண்டி பச்சைப்பயறுவது துவரம்பருப்பாவது

அத்துடன் சேர்த்துக்கொஞ்சம் அரிசிமாவும் உப்பும்போட்டு பிற்பாடு உளுத்தம்பருப்பு கிள்ளுமுளகாய் இவைகளை தாளித்துப் போடவேண்டியது மயக்கம் போம்.

முருங்கைக்கீரை சாதாக்கறி.

எட்டுப்பலம் முருங்கைக்கீரை யெடுத்து கொஞ்சம் உப்புடன்வேகவைத்துப் பிழிந்துவிட்டு மறுபடியும் அதைச்சட்டியிற்போட்டு அதின்பேரிற் கொஞ்சம் அரிசிமாவுந் தெளித்துக் கடைசியிற் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் ஒரு கரண்டியில் வறுத்துப்போட்டு அடுப்பை நன்றாக யெரியச்செய்ய வேண்டியது போகமுண்டாம்.

அகத்திக்கீரை சாதாக்கறி.

எட்டுப்பலம் அகத்திக்கீரை யெடுத்து நன்றாக வேகவைத்துப் பிழிந்து சலத்தை வடித்துப்போட்டுப் பின்பு முக்காற்கரண்டி உப்புங்கொஞ்சம் அரிசிமாவுஞ் சேர்த்துக் கடைசியிற்கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் வறுத்துப்போட வேண்டியது மருந்து முறிவு செய்யும்.

பச்சைப்பயறுசேர்ந்தகறி.

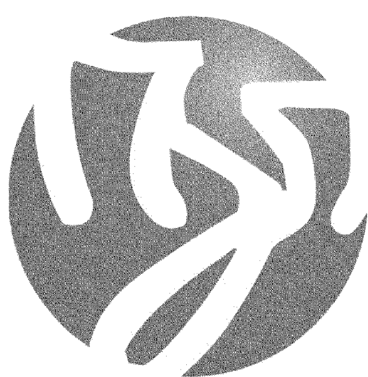
எட்டுப்பலம் மேற்சொல்லிய கீரையெடுத்து வேகவைத்து வ- ஆழாக்கு பச்சைப்பயறு பருப்பை அல்லது துவரம்பருப்பை தனியே வேகவைத்து அதிற்சேர்த்து பின்புகொஞ்சம் அரிசிமாவும்உப்பும்போட்டு பிற்பாடு கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது பித்த அரோசிகம் போம்.

எலிக்காதுக்கீரை சாதாக்கறி.

எட்டுப்பலங் கீரையெடுத்து சிறுக அரிந்து சலத்தில் வேகவைத்துப் பிழிந்துபோட்டு உளுத்தம்பருப்பு கிள்ளுமுளகாய் இவைகளை நெய்யில் வறுத்து அதிற்சேர்த்து அதின்பேரில் அரிசிமாவையும் உப்பும் தெளிக்கவேண்டியது கண்தெளிவுண்டாம்.

பச்சைப்பயறுசேர்ந்தகறி.

மேற்சொல்லிய கீரையைச்சலத்தில் வேகவைத் திறுத்துவிட்டுப்பின்பு அதை நெய்யில் வறுத்துத் தனியே வேகவைத்திருந்தஒரு பலம் பச்சைப்பயறு அதிற்போட்டு எட்டுப்பலம் வெந்தயக்கீரை



யைக் கொஞ்சம் வுப்புபோட்டு வேகவைத்துப் பிழிந்து இதையும் அதோடு சேர்த்துக்கொஞ்சம் அரிசிமாவுங் கலந்து உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் வறுத்துப்போட வேண்டியது வாதபித்தம் போம்.

மேற்சொல்லியபடி கீரையை வேகவைத்து அதின்பேரிற்கொஞ்சம் அரிசிமாவை கொட்டி மேலும் ஒருகரண்டிவேகவைத்திருந்த பச்சைப்பயறும் போட்டு கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் தாளித்துப்போட வேண்டியது.

காசலிக்கீரை புளிப்புக்கீரை.

எட்டுப்பலம் காசலிக்கீரை யெடுத்து காம்புகளை நீக்கிப்போட்டு வுழக்கு புதுசலத்தில் கீரையை வேகவைத்துச் சலத்தை வடித்துவிட்டு அதில் கவ-பலம் புளிரசம் வார்த்து ஒரு சிறியகரண்டியளவுவுப்பும் கொஞ்சம் முளகாய்ப்பொடியும் வெந்தயமும் இருபது பச்சைமுளகாயும் போட்டுப்பின்பு கொஞ்சங்கடுகும் சீரகமும் நெய்யில் வறுத்துப்போட வேண்டியது கொடியவாயு வுண்டாம்.

சாதாக்கறி.

இந்தக்கீரையில் கொஞ்சமெடுத்து காம்புகளை நீக்கிவிட்டுச் சிறுசாக அரிந்து ஒருசிறியகரண்டி வுப்புடனே வேகவைத்துச் சலத்தை யிறுத்துவிட்டுப் போதுமான நெய்யில் அல்லது வுருக்குவெண்ணெயில் ஒரு கரண்டி மிளகும் கொஞ்சம் கிள்ளுமுளகாயும் வறுத்து அதன்மேற் போட்டுப் பின்பு ஒரு சிறிய கரண்டியளவு கறிமாப்பொடியும் போடவேண்டும் இதைச் சுடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும் பித்தம் போம்.

பருப்புசேர்ந்தகறி.

மேற்சொல்லியபடியே இந்தக்கீரை வேகவைத்துத் தனியே வேகவைத்திருந்த ஒரு சிறியகரண்டி துவரம்பருப்பு அல்லது பச்சைப்பயறு அதிற்சேர்த்துப் பின்பு அதன்மேற் கறிமாற்றூளைத் தெளிக்க வேண்டியது வாயுவுபோம் பொருமலுண்டாம்.

நெய்க்கறி.

மேற்சொல்லியபடி கீரையையரிந்து நன்றாகக்கழுவி ஒரு அகலவாயுள்ள வெண்கல பாத்திரத்தில் பத்துப்பலம் நெய்வார்த்து அதிற்கொஞ்சம் கிள்ளுமுளகாயும் ஒரு சிறியகரண்டி உளுத்தம்பரு

ப்பும்போட்டு வறுத்து அதிற்கீரையைப்போட்டுச்சலஞ் சேர்க்காமல் எல்லாவற்றையும் நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டும் அதிக பலமுண்டாம்.

சிறுக்கீரைசாதாக்கறி.

பதினறுபலம் கீரையெடுத்து வேரையுங் காம்புகளையும் நீக்கிவிட்டுக் கழுவி பத்துப்பலம் நெய்யில் அல்லது உருக்குவெண்ணெயில் ஒருகரண்டி உளுத்தம்பருப்புங் கிள்ளுமுளகாயும் வறுத்து அதிற் கீரையைபோட்டு நன்முக பக்குவமான பின்பு சாப்பிடவேண்டியது இது குளிர்ச்சியைத் தரும் மருந்து முறிவு செய்யும்.

இலைக்கறி.

எட்டுப்பலம் இளங்கீரை யெடுத்து உழக்குசலத்தில் வேகவைத்து சலத்தை யிருத்துவிட்டு அஞ்சு நிமிஷபரியந்தம் காற்றில் ஆறவைத்து நெய்யில் அரைபலம் அரிசிமாவும் அவ்வளவே உப்பும் உளுத்தம்பருப்பும் கிள்ளுமுளகாயும் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது சீதளபண்டமாம்.

சீராளன்கறி.

உழக்கு வறுத்த பச்சைப்பருப்பு சலம்விட்டு நெகிழ அரைத்து உண்டையாக்கி ரு-பலம் உரித்த வெங்காயமும் ரு-பச்சைமுளகாயும் பொடியாயரிந்து போதுமான உப்புப்பொடியும் மேற்படி உண்டையிற்சேர்த்து பிசைந்து பில்லையாக்கி ஒரு சட்டியில் அரைபடி சலம்விட்டு வஸ்திரத்தால் வாய்கட்டி யடுப்பேற்றி வஸ்திரத்தின்மீது வைத்துக் கெட்டியாகிறவரைக்கும் வேகவைத்திறக்கி ஆறவைத்து ஒரு அங்குலப்பிரமாணம் துண்டு துண்டுகளாக அரிந்து அடுப்பேற்றிய வேருெரு பாத்திரத்தில் நெய்விட்டுச் சிவக்க வறுத்தெடுத்துக் கொண்டுபுசிக்க வெகு உருசையாயிருக்கும்.

சீராளன்குழம்புகறி.

மேல் விவரித்தபடி சீராளன்கறி சித்தப்படுத்திக்கொண்டு தகுந்த முளகாயும் கொத்தமல்லிவிதையும் ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டுவறுத்தெடுத்து சலம் விட்டரைத்து அதைத்தகுந்த புளி உப்புடன்கரைத்து ஒரு பாத்திரத்தை யடுப்பேற்றி நெய்விட்டு ரு-பலம் உரித்த வெங்காயம் பலம்பூண்டு போட்டு வறுத்து மேல்சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கிற சீராளன் கறியில்லைகளையும் குழம்பையும் விட்டுத் தாளித்துக் காய்ந்து சுண்டிவரும்போது தேங்காய்ப்பால் விட்

டு சற்றுநேரத்தில் இரக்கிக் கொள்ளவும் வாயுவு செய்யும் மிலிட் டேரிகள் பதார்த்தம்.

பகோடாக் குழம்பு.

உழக்குக் கடலைப்பருப்பு ஊரவைத்தரைத்து மேற்சொல்லிய வெங்காயம் பச்சைமுளகாய் உப்புசேர்த்துப் பிசைந்து ஒருவாணு ச்சட்டியை யடுப்பேற்றி ௰-பலம் நெய்விட்டுக் காயும்போது மேற் படி பிசைந்தமாவை சிறு உண்டைகளாகக் கிள்ளிவிட்டு சிவக்கவ றுத்தெடுத்துமேல் விவரித்த பிரகாரம் குழம்பு சித்தப்படுத்திஅதி ற்பெய்து பக்குவப்படுத்தி யுபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டி யது மலங்கழியும் பசியுண்டாம்.

பால்கறி.

இரண்டுபடி எருமைப்பாலைக் காயவைத்துப் பொங்கி வரும் போது அதில் வுழக்குத்தயிர் விட்டுக் கலக்கிப்பால் முறிந்துவரும் போதெடுத்து உடனே ஒருவஸ்திரத்தில் விட்டு முட்டையாக ஒரு கயத்தினுல் இறுகக்கட்டி மேலே மூன்றுசாமம் தொங்கவிட்டுப் பின்பு மூட்டையை யவிழ்த்து உண்டையை யெடுத்து பில்லையாக அ றிந்து மேற்சொல்லிய விதமாகச் சித்தப்படுத்தி குழம்பில் விட்டு பாகஞ்செய்து புசிக்கவேண்டியது போகமுண்டாம்.

கீரைவகைப்படலம் முற்றிற்று.

பன்னிரெண்டாவது

மிளகுநீர்வகைப்படலம்.

புளிமிளகுநீர்.

கவ-பலம் மிளகு அவ்வளவே துவரம்பருப்பு கொஞ்சங் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை ஒருகரண்டி நெய்யிலே வறுத்து அதை அம்மியில்நெகிழவரைத்து போதுமான புதுசலத்திற் கலக்கிப்போதுமான வுப்பும்போட்டுப் பின்பு கவ-பலம் புளியையதிற் போட்டு மூன்று கொதிவருகிறவரைக்கும் காயவைத்துப் பின்பு கடுகு சீரகம் வெந்தயம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப்போட வேண்டியது அரோசிகம் போம்.

வேறொருவிதம்.

அரையே அரிக்கால் பலம் மிளகு அவ்வளவே துவரம்பருப்பு நெய்யில் வறுத்து இவைகளை சலத்திற்கலக்கிப் பின்பு கொஞ்சம் வுப்பும் எலுமிச்சம்பழரசமும் விட்டுக் காயவைக்க அதுகாய்ந்து கொண்டிருக்கும்போதே சீரகம் கடுகு வெந்தியம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப்போட்டு ஒருபிடி கறிவேப்பிலையும் சேர்க்கவேண்டியது வாசனை வேண்டுமானால் கொஞ்சம் முருங்கக்காயரிந்த துண்டுகளாவது விளாம்பழத்தினோடு போடவேண்டியது எல்லாவித மிளகுநீருக்கும் கொஞ்சங் கொத்தமல்லியிலையும் போடவேண்டும் இவைகன்னடபாகம்.

வேறொருவிதம்.

போதுமான சுத்தசலத்தில் ஒருபலம் மிளகு பொடிபோட்டு ஆழாக்கு தொவரம்பருப்புஞ் சேர்த்து ஒருசாமம் வேகவைத்துப் பின்பு கொஞ்சம் புளிரசத்தோடு தகுமான வுப்பும்பெய்து கடுகு சீரகம் கிள்ளுமுளகாய் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப்போடவேண்டும்.

மகராஷ்ட மிளகுநீர்.

ஒருபலம் மிளகுங் கொஞ்சம் தொவரம்பருப்பும் நெய்யில் வறுத்து அரைச்சி தகுமான சலத்திற்போட்டு தகுமான வுப்பும் பெய்து அஞ்சுநாழிகைபரியந்தம் காயவைக்க அதுகாஞ்சுக்கொண்டிருக்கும்போதே தனியே கொஞ்சம் சலத்தில் ஆழாக்கு கடலை

யைவேகவைத்து சலத்தை யிறுத்திப்போட்டு அதை மிளகு நீரில் சேர்த்து அஞ்சுநிமிஷம் வரையில் காயவைத்தபின்பு சீரகம் கடுகு கொத்தமல்லி விதை கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை அஞ்சநெல்லிடை பெருங்காயம் இவைகளை நெய்யில் தாளித்திறக்கிப் போடவும் மலம்போம்.

மகராஷ்ட மோர்குழம்பு.

அரையே அரிக்காலாழாக்கு புளித்தமோரெடுத்ததில் முக்காலாழாக்கு கடலைமாவு மூணுவீசம்பலம் வெந்தயப்பொடியும் அவ்வளவே உப்பு இரண்டுதுண்டு கத்தரிக்காய் அல்லது வெள்ளரிக்காய் ஆகிய இவைகளைப்போட்டு எல்லாம் நன்றாக மூன்றுகொதிவருகிறவரையில் காயவைத்தபின்பு கடுகுசீரகம் நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது அன்றியும் இரண்டு கொத்தமல்லி யிணுக்குகளையதில் அஞ்சுநிமிஷம் வரையில் ஊறப்போட வேண்டியது கூடுண்டாம்.

தெலுங்கு மோர்க்குழம்பு.

அரையே அரிக்கால்பலம் அரிசியை சலத்தில் ஊறவைத்து அம்மியிலரைத்து அதை ஒன்றை ஆழாக்குப் புளித்தமோரில் கலக்கிக்கொஞ்சம் வெந்தயப்பொடியும் வுப்பும் கொஞ்சம் வெள்ளரிக்காய்த் துண்டுகளும்போட்டு மூன்றுகொதி வருகிறவரைக்குங் காயவைத்து கடைசியில் அதின்மேற்சீரகம் கடுகு கிள்ளுமுளகாய் நெய்யில்வறுத்துப் போடவேண்டியது.

வெந்தயமும் புளித்தயிருஞ் சேர்ந்த குழம்பு.

௩-பலம் வெந்தயத்தூளை அரைசேர் தயிரிற்சேர்த்து ஐந்துநிமிஷம் வரையில் ஊறவைத்துக் கிள்ளுமுளகாய் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப்போட்டு நன்றாய்க்கலந்துவிடவேண்டியது மத்தியான போசனத்தில் இதைச்சாதத்துடன் சேர்த்துக்கொண்டு சாப்பிடலாம் மேகம்போம்.

மகராஷ்டகசம்பா.

எட்டுப்பலம் புதுப்புளியெடுத்து சலத்திற்கரைத்து ஒருசட்டியில் வார்த்து முக்காலாழாக்குக் கடலையைசலத்தில் தனியேவேகவைத்து அத்துடன்சேர்த்து பிற்பாடு ௩௨-பலம் கத்திரிக்காயை

த்துண்டுகளாக அரிந்து அதிற்போட்டுக் கொஞ்சம்வெந்தயம் அரிசி மா உப்பு இவைகளைச்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க்காயவை த்துக் கொஞ்சம் கடுகுசீரகம் கிள்ளுமுளகாய் பெருங்காயம் இவை களை நெய்யில் வறுத்துப்போடவேண்டும் இது நல்ல உரிசையாக விருக்கும்.

சீயக்காயிலை மிளகுநீர்.

காலே அரிக்கால்பலம் மிளகும் அவ்வளவே துவரம்பருப்பும் நாலுகிள்ளுமுளகாயுங் கொஞ்சங் கறிவேப்பிலையும் எடுத்து எல்லா வற்றையும் ஒன்றாயரைத்து இரண்டுபடிசலத்திற் கலக்கிக்காயவை த்துப்பிற்பாடு இரண்டுபலஞ்சீயக்காயிலையை அதிற்போட்டு மறுப டியும் மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் காயவைத்துப் பின்பு வெந் தயம் சீரகம் கடுகு இவைகளை நெய்யில் வருத்துச் சேர்க்கவேண்டி யது பித்தம்போம்.

மாங்காய் மிளகுநீர்.

பாதிபழுத்த ௱ மாங்காயெடுத்துத் தோலைசீவி ஒவ்வொன்றை யும் நாலாகஅறுத்து வெய்யலிற் காயவைத்துப் பிற்பாடு நிழலில் வைத்திருக்கவேண்டியது அல்லது அவைகளைக்கயற்றிற் கோர்த்து ஒருபட்சம் வரையில் தொங்கவைத்துப் பின்பு ஒருநாள் பரியந்தம் வெய்யலிற் காயவைத்தெடுத்து ஒரு பானையில் பத்திரப்படுத்த வே ண்டியது பிற்பாடு இரண்டுபலம் மாங்காய் வற்றலெடுத்து ஒருபடி ஊற்றுநீரில் ஊறவைத்து-காலேஅரிக்கால்பலம் மிளகும் அவ்வளவே உளுத்தம்பருப்பும் ஐந்து கிள்ளுமுளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக் கொண்டு நன்றாகஅரைத்து மாங்காய் சலத்திற்கலக்கி யெல்லாவற் றையும் மூன்றுகொதி வருகிறவரையில் காயவைத்துப் பிற்பாடு வெ ந்தயம் கடுகு கறிவேப்பிலை நெய்யில்வறுத்து ஐந்து நெல்லெடை பெருங்காயத்துடன் சேர்க்கவேண்டியது சுடுகையோடு சாப்பிட வும் இதைப்புசித்தால் பித்தம்நீங்கும்.

வள்ளிக்கிழங்கு மோர்க்குழம்பு.

ஒருபடி அல்லது இரண்டுபடிமோரெடுத்து அதில் ஐந்துபலம் அரிசிமாவும் ௳-பலம்வெந்தயமும் அரைபலம் அழுக்குவாங்கிய உப்பும் எட்டுப்பலம் விருத்தமாக அறுத்த வள்ளிக்கிழங்கும் சேர் த்து இரண்டரை நாழிகைவரையில் அல்லது மூன்றுகொதி வருகிற வரையில் வேகவைத்துப்பின்பு பத்துநெல்லெடை பெருங்காயம் ௳-

பலம் கறிவேப்பிலைகொஞ்சம் சீரகம் வெந்தயம் உருக்கு வெண்ணெ யிலாவது வறுத்துப்போடவேண்டியது வாயுவுபதார்த்தம்.

கூட்டுக்கறிகள்

கடலைப்பருப்புசேர்ந்த வள்ளிக்கிழங்கு கூட்டுக்கறி.

உழக்கு கடலைப்பருப்பு வேகவைத்துப் பத்து வள்ளிக்கிழங் கைப்பொடியா யரிந்து வெந்தபருப்புருடன் கொஞ்சம் உப்போடு சேர்த்துக் கிழங்கு வெந்தபிறகு ஒருகரண்டியில் நெய்விட்டு சூ-கிள் ளுமுளகாய் உளுத்தம்பருப்பு கடுகு சீரகம் வெந்தயம் கறிவேப் பிலை இவைகளை வாசனைவரத் தாளித்துக்கொட்டிக் கொஞ்சம்தேங் காய்பூவுஞ்சேர்த்துக் கரண்டியால் கலக்கி இறக்கிவிடவும்.

கத்தரிக்காய்	வாழைக்காய்
புடலங்காய்	சுரைக்காய்
பீர்க்கங்காய்	வெள்ளரிக்காய்
கீரைத்தண்டு	கூட்டுக்கறிகள்
வாழைத்தண்டு	

இவைகளைத் தனித்தனியே மேல்விவரித்த விதமாகவே செய்து கொள்ளவேண்டியது.

பச்சைப்பயறுசேர்ந்த கூட்டுக்கறிகளும்இவ்விதமாகவேசெய்து கொள்ளவேண்டியது.

மிளகுநீர்வகைப்படலம்-முற்றிற்று.

பதிமூணாவது
சட்ணிசாதாபஜ்ஜிவகைப்படலம்.

அப்போதைக் கப்போது செய்துபுசிக்கிற நானாவித கறிகளும் துவையல் அல்லது சட்ணிகளும்.

கத்தரிக்காய்வறல்.

இருபதுநீண்ட கறுப்புக்கத்தரிக்காய்களை ஒவ்வொன்றாய்க்காம்புடன் நாலாகப்பிளந்து இரண்டுபலம் உளுத்தம்பருப்பு ஒருபலங் கிள்ளுமுளகாய் இவைகளை நாலுபலம் நெய்யில் அல்லது உருக்கு வெண்ணெயில் வறுத்துப்பத்து நெல்லெடை பெருங்காயம் கொஞ்சங்கறிவேப்பிலையோடு அம்மியின்மீது நேத்தியாய்ப் பொடிசெய்து வெந்தயத்தூளுடன் கலந்து பின்பிதைக் கத்தரிக்காய்ப்பில் வைத்துமறுபடியும் ஒரு அகலசட்டியில் இரண்டுபலம்நெய்விட்டு அதிற் கத்தரிக்காயை வறுக்கவேண்டியது சட்டிகொள்ளுகிற பிரகாரம் காய்களைப்போட்டு வறுக்கவேண்டியது வறுத்தபின்புவேறொரு பாத்திரத்தில் வைத்து நான்குபலம் நல்லபுளியைப் போதுமான சலத்திற்கரைத்து மேற்படிசட்டியில் வார்த்து அத்துடன் கொஞ்சம் உப்பும்வெந்தயத் தூளுஞ்சேர்த்து ஐந்து நிமிஷவரைக்குங்கொதிக்கவைத்துப்பின்பு வறுத்த கத்தரிக்காயை அதிற்போட்டுப் பின்பு அதைபெடுத்து பத்திரமாய் உலர்ந்த பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ளவும் இதை மூன்று அல்லது நான்கு தினத்துக்கு வைத்துக் கொள்ளலாம்.

கத்தரிக்காய்சாதாபஜ்ஜி.

நாலுகத்தரிக்காயை நெருப்பில்சுட்டுத் தோலைப்போக்கி ஒரு கரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் கொஞ்சம் கிள்ளுமுளகாயும் உப்புடன் காயில்சேர்த்து கையால் பிசைந்துவிடவும்.

புளிசட்ணி.

கத்தரிக்காயை அதேபிரகாரம் சுட்டுத்தோலையுரித்துப் பின்பு ஒரு கிண்ணத்தில் அல்லது ஒருபாத்திரத்திற்கொஞ்சம் புளிகரைத்து அதிற்கொஞ்சம் லவணஞ்சேர்த்து காய்களைப்பிசைந்து கொஞ்சம் கிள்ளுமுளகாய் கடுகுசீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்து அத்துடன் சேர்க்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

கத்தரிக்காய்களைச் சுட்டுத்தோலை யுரித்துப்போட்டு அத்துடன் கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பு பெருங்காயம் கிள்ளு முளகாய் இவைகளை நெய்யில்வறுத்து அதுக்குத்தகுந்த உப்புஞ்சேர்த்துப் பிசைந்து விடவேண்டியது.

புடலங்காய்ப்பஜ்ஜி.

இரண்டு புடலங்காய்களை விருத்ததுண்டுகளாக அறுத்து அதை ஒருபலம் நெய்யில் அல்லது உருக்குவெண்ணெயில் வறுத்து ஒருபலம் புளிரசம் அதில்வார்த்துக் கொஞ்சம் உப்புசேர்த்துபின்பு கிள்ளுமுளகாய் கடுகுசீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டும்.

இரண்டு புடலங்காய்களை விருத்தமாகத்தறித்துநெய்யில்வறுத்து அரையே அரிக்கால்பலம் புளிரசத்துடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம் உப்புபோட்டு அத்துடன்கொஞ்சம் முளகாய் கடுகுசீரகம் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

பாகற்காய்புளிசட்ணி.

இரண்டு நீண்டபாகற்காய்களை சின்னதுண்டுகளாக அரிந்து ஒரு அகலசட்டியில் நெய்விடாமல் நன்ருய்வறுத்து அதில் தகுமானபுளிரசம்விட்டு உப்புபோட்டு கொஞ்சம் வெந்தயற்றூள் கடுகு சீரகம் கிள்ளுமுளகாய் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில் வறுத்துச்சேர்க்க வேண்டும்.

வேறொருவிதம்.

இரண்டு பாகற்காய்களை தனித்தனி இரண்டுஅல்லது நான்கு துண்டுகளாக அறுத்துநெய்யில் அல்லது உருக்குவெண்ணெயில் வறுத்து அதிற்புளியம்பழம் ரசத்தோடு உப்புஞ்சேர்த்துப் பின்பு கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை நெய்யில்வறுத்துச் சேர்க்க வேண்டும்.

பிறியாணிசட்ணி.

தோல்போக்கிய இஞ்சிவறுத்த கடலைப்பருப்பு ஒவ்வொன்று பலம்-க, உரித்தவெள்ளப்பூண்டு புதீனு இலைவகை ஒன்றுக்குபலம் அறை கொப்பரைத்தேங்காய் பலம் இரண்டரைபலம்-கசகசா வெங்காயந் தனித்தனிபலம் உ-கொத்தமல்லி விதைபலம்-முக்கால்.

வடிக்கட்டிய தயிர்பலம்-ரு-பச்சைமுளகாய்பலம்-௪ம - இவற்றுள் முளகாயையும் உரித்த வெண்காயத்தையும் மெல்லியதாக அரிந்தும் தயிர் தவிரமற்ற வஸ்துக்களை வெவ்வேறாக அரைத்தும் எல்லாச் சம்பாரங்களையும் ஒரு ஏனத்திற்போட்டு-உ-பலம் உப்பைப் பொடிசெய்துதூவி ஒன்றாகப் பிசைந்து போதுமான எலுமிச்சம் பழச்சாறுவிட்டு மறுபடியும் பிசைந்து புலவுமுதலிய சாதங்களுக்குபயோகப் படுத்துக.

மற்றொருவகைசட்ணி.

புதினாத்தழைக்கசகசாஇரண்டும் ஒவ்வொருபலம் கொப்பறைத் தேங்காய்-பலம்-ஒன்றைபலம் இஞ்சிமுளகாய்-மஅ. இவைகளையெல்லா முன்போலவே யரைத்து வழித்தெடுத்து ஒரு ஏனத்தில் முக்கால்பலம் உப்பைப்பொடிசெய்து அதிற்சேர்த்துத் தகுந்த எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டுப் பிசைந்து உபயோகித்துக்கொள்க.

இதுவுமது.

கொத்தமல்லித் தழைபலம்-உ, கொப்பறைத் தேங்காய் கசகசா இரண்டும் சரியெடையாகப்பலம்-அரை, எல்லாவற்றையும் ஒருமிக்கஅரைத்து எடுத்துக்கொண்டு முக்கால்பலம் உப்பைப்பொடிசெய்து தக்கஅளவு எலுமிச்சம்பழ ரசத்தோடு சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்க.

இதுவுமது.

சீவிய இஞ்சிபலம்-உ, புதினாத்தழை ரூபாயெடை-க, கொத்தமல்லித்தழைரூபாயெடை-எ, பச்சைமுளகாய் கசகசா கொப்பறைத்தேங்காய் வகைக்கு ரூபாயெடை-உ, பொடிசெய்த உப்புஉரித்த வெண்காயம் தனித்தனி ரூபாயெடை மூன்றரை, இவைகளையெல்லாம் ஒன்றாயரைத்து முந்திரிகைக்காடி கருப்புக்காடி கடலைக்காடி இம்மூன்றுள்போதுமானமட்டும் விட்டுப்பிசைந்து கொள்க.

இதுவுமது.

கறிவேப்பிலைதோலாயெடை-உ, இஞ்சிகொப்பறைத் தேங்காய் கசகசா வெண்காயம்வகை ஒன்றுக்குதோலாயெடை-க, வெள்ளைப்பூண்டுதோலாயெடைஅரை, பச்சமுளகாய் பதினெட்டு இவைகள்யெல்லாம் ஒன்றாக அரைத்துப்பொடிசெய்த உப்புதோலாயெடை மூனுசேர்த்து யெலுமிச்சம் பழச்சாறாவது மேற்படி காடியாவது புளிமாதளம் பழச்சாறாவது விட்டுப்பிசைந்து உபயோகஞ்செய்துகொள்க.

நெல்லிக்காய்ச்சட்ணி.

பதிநஞ்சு நெல்லிக்காய்கள் அடுப்புக்கும்பியில் புழுக்கவைத்து யெடுத்து ஆறியபின் விரைகள்போக்கி அதனோடுகொத்தமல்லித்தழைகொப்பறைத்தேங்காய் வகைக்கு ரூபாயெடை-க உப்பு ரூபாயெடை-உ வெள்ளப்பூண்டு வெங்காயம் ஒவ்வொன்றும் ரூபாயெடை அறை பச்சைமுளகாய்-ய௨-இவற்றை ஒன்றாக அரைத்துமேற்சொல்லிய மூவகைப்புளிப்பு லொன்றைவார்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்க.

மற்றொருவகை.

நெல்லிக்காய்-ய௨-அல்லது-ய௫ எடுத்துமுன்சொன்னபடிக்குவஞ்செய்து-உ-ரூபாயெடைவுப்பு க-ரூபாயெடை கொத்தமல்லித்தழைவகை ஒன்றுக்கு-அரை-தோலாயெடை-புதீனாஇலை கொப்பறைத்தேங்காய் வ-தோலாயெடை கசகசா எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக அரைத்து மேற்படி புளிப்பு மூன்றில் வொன்றைச் சேர்த்துப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்க.

கத்தரிக்காய்சட்ணி.

௩-கத்திரிக்காயை அடுப்புக்கும்பில் புழுக்கவைத்துயெடுத்து நீரிற்கழுவி மேல்தோலுரித்து ஒருஏனத்தில்வைத்துக்கொண்டு பச்சைமுளகாய்-ய-வுப்பு-தோலாயெடை-௫ - கொத்தமல்லித் தழை தோலாயெடை-௩-வெங்காயம் தோலாயெடை-உ-வெள்ளப்பூண்டு தோலாஎடை க-இவைகளைச்சேர்த்தரைத்து மேற்படிபுளிமூன்றில் ஒன்றை வார்த்துப்பிசைந்து புசிக்கவேண்டும்.

நெல்லிக்காயுப்பிரண்டையும்சேர்ந்தசட்ணி.

பதினைந்து நெல்லிக்காய்கள் முன்சொல்லியபடி பக்குவப்படுத்தி சரியெடைப் பிரண்டையை நீரில் கால்மணிவரையில்வேவித்து யெடுத்து நீரைத்துடைத்துவிட்டு இவ்விரண்டையும் மூணுதோலாயெடை வுப்பையும் பதினைந்து பச்சைமுளகாய்கள் இரண்டு தோலாயெடைக் கொப்பறைத் தேங்காயையும் க-தோலாயெடைக்கொத்தமல்லித்தழையும் வகையொன்றுக்கு-அரைதோலாயெடைக் கசகசா வெள்ளைப்பூண்டு வெங்காயம் நன்றாயரைத்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்து மேலேசொல்லிய புளிப்புகளில் ஒன்றைச் சேர்த்துப்பிசைந்து போசனத்தில் வைத்துக்கொள்க.

மேற்படிதாளித்தசட்ணி.

மேற்கூறியஅளவு நெல்லிக்காய் பிரண்டைகள் பக்குவப்படுத்தி அந்தப்படியே சம்பாரங்களைத்துச்சேர்த்து புளிப்பு மூன்றில் இஷ்டமானதொன்றைவார்த்துத் தாளிதஞ்செய்து வைத்துக்கொள்க.

மாதளம்பூவும்நெல்லிக்காயுஞ்சேர்ந்தசட்ணி.

மாதளம்பூ-உ0, அதற்குச்சரியெடை நெல்லிக்காய் இவற்றில் பூவை அடுப்பின்மேல் சட்டிவைத்து அதில் இளம்பதமாக வறுத்து காயைமுன்போலவே பக்குவப்படுத்தி இவ்விரண்டையும்உப்புதோலாயெடை மூணேமுக்கால் பச்சைமுளகாய் இறவத்திஒண்ணுகறிவேப்பிலை தோலாயெடை அறை-கொப்பறைத்தேங்காய் கொத்தமல்லித்தழை புதினாஇஞ்சி ஒவ்வொன்றும் தோலாயெடை-க வெள்ளைப்பூண்டு வெங்காயம் வகைகளொன்றுக்கு தோலாயெடை அறை இவைகள் ஒன்றாகவே அரைத்து ஒருயேனத்தில் இரண்டு கரண்டி நெய்வார்த்து அது காய்ந்துவரும் பக்குவத்தில் அதிற்போட்டுத் தாளித்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

புளிமாதுளம்பிஞ்சுச்சட்ணி.

புளிமாதுளம் பிஞ்சுகளில் ஏழுஅல்லது அ-சிறியவைகளாகக் கொண்டுவந்து அவற்றின் முகங்களையும் காம்புகளையும் அறுத்தெறிந்து அப்பிஞ்சையும் பச்சமுளகாய்பதினொன்றையும் கொத்தமல்லியிலை புதினாத்தழை இரண்டும் ஒவ்வொருதுட்டெடை சீவியகொப்பறைத்தேங்காய்த் துட்டெடை மூணு கசகசா தோலாயெடை அரை-தோல்போக்கிய இஞ்சிரூபாயெடை-க வெள்ளைப்பூண்டுதோலாயெடை-உ இவற்றோடு சிறிதும் நீர்விடாமல் எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு அரைத்து தகுந்தவுப்புப்பொடி சேர்த்துமேற்படி பழச்சாறுமறுபடியும் விட்டுக் கெட்டியாகவே பிசைந்து ஏழெட்டு நாள் வரையில் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம் இந்தச்சட்ணி இரண்டு மூன்று நாளைக்குப்பின் அதிகருசிகரமாயிருக்கும்.

மாங்காய்ச்சட்ணி.

மரத்திலின்றும் இறக்கிய ௱-மாங்காய்களை ஆற்றுக்கால்நீரில் கொட்டி எடுத்துத்துடைத்து கூர்மையான சூரியால்மேல்தோலைச் சீவிவிட்டு ஒவ்வொரு காயா கையில் வைத்துக்கொண்டு அரிந்து

கடலைப்பிரமாணத் துண்டுகளாக அறுத்துக்கொட்டைகளை எறிந்து விடவேண்டும் செத்தைமண் இல்லாமல் ஆய்ந்த இரண்டரைப்படி உப்பை வெய்யலில் உ-மணிநேரம் காயவைத்துப் பொடிசெய்து அ-பலம்முளகாய் உ-பலம்மிளகு ரு-பலம்கடுகு நான்குபலம்சீரகம் வெந்தயங்கள் நாலரைபலம்மஞ்சள் ஒவ்வொருபலம் சாதிக்காய்சாதிபத்திரி ஏலக்காய் வ-பலம் இலவங்கம் அரைபலம் குங்குமப்பூ மஞ்சள்தவிர மற்றயாவற்றையும் தனித்தனியாக நெய்யில் வறுத்து இவற்றையும் மஞ்சளோடுகூடப்பொடிசெய்து ஒண்ணேகால் அரிக்கால் வீசை கூறெண்ணெயில் சேர்த்துப்பிசைந்து மேற்படி மாங்காய்ச்சிறுதுண்டுகளை அதனேடு சேர்த்துக்கிளறி அகலவாய்ப் பாத்திரத்தில் அரைப்படி நெய்வார்த்து அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ந்துவரும் பக்குவத்தில் உ-பலம் வெள்ளைப்பூண்டையும் வகைக்கு ஒன்றைபலம் சீரகம் வெந்தயங்களையும் உ-பிடி கறிவேப்பிலையும் போட்டு சிவந்து வரும்போது மேலே கிளறிவைத்திருப்பதை அதிலேஎடுத்துக்கொட்டிச் சட்டிவத்தால் செவ்வையாயக்கிளறி மூடித்தாளித்து புகைஅடங்கினபுன்பு தகுமான சாடியில் சேர்த்துச்சீலையால் வாயைக்கட்டி மூடியால்மூடி அ-நாள் வெய்யலில்வைத்து அதன்மேல் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம் பிற்பாடு ஒருபட்சத்துக்கொருநாள் வெய்யலில் வைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும்.

விளங்காய்சசட்ணி

விளாங்காய்களின் மேலோட்டையும் உள்விதைகளையும் நீக்கி மற்றபாகத்தில் இரண்டுபலம் நிறுத்தெடுத்து அதனேடு பத்துப்பச்சைமுளகாயையும் வகையொன்றுக்கு ஒரு ரூபாயெடையீரக்கொத்தமல்லியிலையையும் புதீனத்தழையையும் சீவிய இஞ்சியையும்ஒவ்வொன்றும் அரைரூபா யெடையாகக் கசகசாவையும் வறுத்தகடலையும் ஒன்றரைரூபாயெடைச்சீவிய கொப்பறைத் தேங்காயையும் இரண்டு ரூபாயெடை உரித்த வெள்ளைப்பூண்டையும் நீர்விடாமல் எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு நன்ருயரைத்துப்பின்பு தகுந்த உப்புப் பொடிசேர்த்து மறுபடியும் எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு இறுகப் பிசைந்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொண்டு உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சட்ணிகளைச் சிலநாள் வரையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்ருல் மேற்படிபழச்சாறுவிட்டே அரைத்துப்பிசையவேண்டும்.

முள்ளங்கிழங்கு பாகற்பிஞ்சு பண்டப்பிஞ்சு அவரைப்பிஞ்சு முதலானவைகளில் கிழங்கைவெதுப்பாமலும் பிஞ்சுகளைவெதுப்பியும் மேலேசொல்லியபடி பக்குவப்படுத்திப் போசனத்துக்குபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

நார்த்தங்காய் புளிகொஜ்சு.

இரண்டு நார்த்தங்காய்களைச் சிறியதுண்டுகளாக அரிந்துஒரு அகலச்சட்டியை யடுப்பேற்றி ஒன்றரைபலம் நெய்விட்டு அதைப் பெய்து சிறுக்கவறுத்து ஒன்றரைபலம் புளிகரைத்துவிட்டு ஒரு கரண்டியில் நெய்விட்டு அரிந்த பச்சைமுளகாய் அல்லது உலர்ந்த முளகாய் உளுத்தம்பருப்பு கடுகுவெந்தயம் சீரகம் பெருங்காயம் கறிவேப்பிலை இவைகளைத்தாளித்து அதிற்கொட்டி ௫-பலம்-வெல்லம்போட்டுச் சுண்டக்காய்ந்தபின் னிறக்கிக்கொள்ளவும்.

கிச்சிலிக்காய் எலுமிச்சங்காய்ப்புளி கொஜ்சுகளும் மேல்விதித்தவிதமாகவே செய்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டியது.

உளுந்துவடை பச்சடி.

பத்து உளுந்துவடை சுட்டுக்கொண்டு ௫-பலம்புளி ௫-பலம் வெல்லம் இவ்விரண்டையும் கொஞ்சஞ்சலம் விட்டுக்கரைத்து வைத்து பெருங்காயம் இவைகளைத்தாளித்து புளிரசத்திற்கொட்டி வடைகளைப் பொடிகளாக அரிந்து மேற்படி புளிரசத்திற் பெய்து கலந்து விடவேண்டியது வாயுவுண்டாம்.

மாங்காய்ப் பச்சடி.

மேல்விவரித்த விதமாகப் புளிரசஞ் சித்தஞ்செய்து மாங்காய்களை தோல்சீவிப்பொடியாக அரிந்து அதிற்சேர்த்து விடவேண்டியது பித்த அரோசிகம்போம்.

வெள்ளரிக்காய்ப் பச்சடி.

மாங்காய்க்குச் சொல்லிய விதிப்படிசெய்து நுகரவேண்டியது நீர்ப்பண்டம் சலிப்பு.

துவரம்பருப்பு துவையல்.

அரை ஆழாக்கு துவரம்பருப்பைப் பத்து கிள்ளுமுளகாயுடன் ஒருகரண்டியில் நெய்சேர்த்து வறுத்துக்கொண்டு அதனோடுபோது

மான உப்புகலந்து சலம்விட்டு நெகிழஅரைத்து அதைச்சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடவேண்டும்.

துவரம்பருப்புப் புளித்துவையல்.

அவ்வளவே துவரம்பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக் கொட்டையெடுத்து காலேமாகாணிபலம் புளியும்போதுமான உப்புடன் மேற்சொல்லியபடி அரைக்கவேண்டும் அரோசிகம்போம்.

உளுத்தம்பருப்புச் சாதாத்துவையல்.

அரைஆழாக்கு உளுத்தம்பருப்பை நெய்யில்அல்லது உருக்கு வெண்ணெயில் வறுத்துக்கொண்டு அத்துடன் வறுத்த பத்துமுளகாயும் உப்புஞ்சேர்த்து நெகிழஅரைத்துச் சாதத்துடன் சேர்த்துச்சாப்பிடவேண்டியது.

இந்தப்பிரகாரம்துவரம்பருப்பு துவையலுஞ்செய்யலாம் வேறொருவிதம்.

மேற்சொல்லிய அவ்வளவே உளுத்தம்பருப்பைத் தனியே வறுத்துச்சலம்விட்டு நெகிழ அரைத்துப்பின்பு அதில் காலேமாகாணிபலம் புளியம்பழரசமும் தகுந்தஉப்பும் வறுத்தகறிவேப்பிலையும் மூன்று நெல்லடைப் பெருங்காயமுங் கலந்து பின்னுஞ்சற்றரைக்கவேண்டும்.

பச்சைப்பயறுசாதாத்துவையல்.

வ-ஆழாக்கு பச்சைப்பயறு பத்து கிள்ளுமுளகாய் ஒரு நெல்லெடைப் பெருங்காயம் ஆகியஇவைகளைநெய்யில்வறுத்து அதைப் போதுமான உப்புடன்சலத்தில் அரைத்துக்கொண்டுமெல்லிசு சாதத்துடன் சாப்பிடவேண்டும்.

பச்சைப்பயறுபுளித்துவையல்.

அரைஆழாக்கு பச்சைப்பயறும் இருபது முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு அதிற்கொஞ்சம்புளிரசமும்உப்புங் கறிவேப்பிலையும்பெய்து எல்லாவற்றையும் நன்றாயரைத்துக் கொள்ளவேண்டும் இது பழஞ்சாதத்துக் குபயோகமாகும்.

கொள்சேர்ந்தசாதாத்துவையல்.

அரைஆழாக்குக்கொள்ளும் பத்துமுளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் உப்பைச்சேர்த்துச் சலம்விட்டரைத்துப் பழஞ்சாதத்திற் குபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

கொள்சேர்ந்தசாதாபுளித்துவையல்.

ஆழாக்குக்கொள்ளும் கொஞ்சமுளகாயும் நெய்யில் வறுத்து அதிற் கொஞ்சம்உப்பும் புளியுஞ்சேர்த்துச்சலம்விட்டு நன்றயரைத்துக்கொள்ளவேண்டும் இதுசிறுபிள்ளைகளுக்கும் ஸ்ரீகளுக்கு முபயோகமாகும் மருந்துமுறிவாம்

சேப்பங்கிழங்குசாதாத்துவையல்.

• இரண்டுபலஞ் சேப்பங்கிழங்கை வேகவைத்துத் தோலையுரித்துவிட்டு அதில் ஒருகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும்சேர்த்து நெய்யில் வறுத்து எல்லாவற்றையும் தகுந்த உப்புடன் சலம்விட்டு அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சேப்பங்கிழங்கு நெய்த்துவையல்.

பெரியகிழங்காயிருந்தால் அதைச் சின்னத்துண்டுகளாக அரிந்து அகலமாயிருக்கிற ஒருபாத்திரத்தில் இரண்டுபலம் நெய்விட்டுப்பத்துமுளகா உளுத்தம்பருப்பு ஆகியஇவைகளுடன் வறுத்துக் கொண்டு கொஞ்சம் உப்புபுளிசேர்த்துச் சலம்விடாமல் எல்லாவற்றையும் ஒன்றகஅரைத்துக் கொள்ளவேண்டும் வாதபித்தம்போம்.

கருணைக்கிழங்குசாதாநெய்த்துவையல்.

ஒருவெள்ளைசாதி கருணைக்கிழங்கை அநேக துண்டுகளாகஅரிந்துகொண்டு அவைகளைப்போதுமான நெய்யில் உளுத்தம் பருப்பு முளகாய் புளி கறிவேப்பிலை இவைகளுடன் வறுத்துக்கொண்டு அவைகளோடு கொஞ்சம்உப்புபோட்டு சலமில்லாமல் நெகிழஅரைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

கருணைக்கிழங்குசாதாத்துவையல்

ஒருபலம் கருணைக்கிழங்கை வேகவைத்துத் தோலையெடுத்துவிட்டு ஒருகரண்டி உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில்வறுத்துஉப்புடன் மிகவும் நெகிழ அரைத்து வெந்தகிழங்குடன்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் மறுபடியும் மெதுவாயரைத்து எந்தபாத்திரத்திலாவது வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் இது இராபோசனத்துக்குதவும்

கருணைக்கிழங்குபுளித்துவையல்.

கிழங்கை நெருப்பில்சுட்டுத் தோலையுரித்து வ-ஆழாக்கு உளுத்தம்பருப்புங் கொஞ்சம்முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக்கொஞ்சம்

உப்பும்புளியுஞ் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக அரைத்துக் கொண்டு இராப்போஜனத்துக்கு வழங்கிக்கொள்ளலாம்.

வாழக்காய்த்துவையல்.

நான்கு அல்லது ஐந்துவாழைக்காய்களை நெருப்பிற் சுட்டுத் தோலைவாங்கி வ-ஆழாக்கு உளுந்தம்பருப்புங் கொஞ்சம் முளகாயும் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு இவ்விரண்டையும் முதல்அரைத்துப்பின்பு இவைகளை வாழாக்காயுடன் சேர்த்து மறுபடியுங் கொஞ்சம் உப்புசேர்த்து அரைக்கவேண்டும்.

வாழக்காய்புளித்துவையல்.

வாழைக்காய்களை நெருப்பிற்சுட்டுத் தோலைச்சீவி இரண்டு வுளுந்தம்பருப்பு முளகாய் ஆகிய இவைகளை நெய்யில் வறுந்துக் கொஞ்சம் வுப்புடன் அரைத்துச் சுட்ட வாழைக்காய்களுடன் சேர்த்து மறுபடியும் அரைத்து எடுத்துக்கொண்டு இராப்போஜனத்துக்கு வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் வாயுவுண்டாம்.

வாழைத்தண்டு.

வாழைத்தண்டை பில்லைபில்லையாக அறுத்துக்கொண்டு பின்பு சிறிய துண்டுகளாக அரிந்து தோலைச்சீவி கல்லுரலில் இடித்துக் கொண்டு பின்பு நல்லசலத்தில் கழுவி அதில் நான்கு அல்லது எட்டுப்பலம்புளித்தயிருங் கொஞ்சஉப்பும் வெந்தயத்தூளுஞ்சேர்த்து அதோடு கடுகுசீரகம் முளகாய் ஆகிய இவைகளை நெய்யில் வறுத்துப்போடவேண்டியது நீறிறங்கும்.

வேறொருவிதம்.

மேல்விதித்தபடி தண்டைஅறுத்து இடித்து கழுவிப்பின்பு அதிற் புளிரசம்விட்டு மேலுங்கொஞ்சம் உப்பும் வெந்தயத்தூளும் வறுத்த கடுகுஞ் சீரகமுஞ் சேர்க்கவேண்டியது.

வாழைப்பூசாதாத்துவையல்.

வாழைப் பூவிலிருக்கிற நரம்பையெடுத்துவிட்டு பூவை மெல்லிசாக அரிந்துகொஞ்சம் உப்புசேர்த்திடித்து அதைக்கழுவிக் காற்றில் சிலநிமிஷவரைக்கும் ஆரவைத்துப்பின்பு உளுந்து முளகாய் இவைகளை நெய்யில்வறுத்து அதிற் சேர்ந்துக்கொஞ்சம் உப்புபோ

ட்டு கொஞ்சம்சலம்விட்டு யெல்லாவற்றையும் ஒன்றாக அரைத்துக் கொஞ்சம் சலம்விட்டு யெல்லாவற்றையும் ஒன்றாக அரைத்துக்கொள்ளவேண்டும் சீதம்போம்.

புளியம்பிஞ்சு துவையல்.

கால்அல்லது அரைசேர் புளியம் பிஞ்சைகொஞ்சம் உப்புப் போட்டு அம்மியில் அரைத்துப்பின்பு ஒருகரண்டியில் நெய்விட்டு கிள்ளுமுளகாய் கடுகு கறிவேப்பிலை இவைகளைவறுத்து அதனோடு சேர்த்து அரைக்கவேண்டும்.

புளியுங்காயும்வாழக்கட்டையுஞ் சேர்ந்தபச்சடி.

மேற்சொல்லிய அவ்வளவுபுளியும் பிஞ்சோடுகொஞ்சம்பச்சை முளகாயும் மஞ்சற்றூளும் உப்புஞ்சேர்த்து அரைத்து அதை ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு வாழைத்தண்டை அல்லது வாழைக்கட்டை யைச் சிறுகஅறுத்து அதைஉரலில் உறப்பிவேண்டியமட்டும்குளிர் ந்தசலத்தில் கழுவிப்பின்பு அரைத்தபுளியம்பிஞ்சுடன் அதைச்சே ர்த்துக்கொஞ்சங் கடுகுசீரகம் கிள்ளுமுளகாய் ஆகியஇவைகளைநெ ய்யில்வறுத்து ஒன்றாகக்கலந்து கொள்ளவேண்டும் இதை ஒருவார த்துக்கு வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் இதுருசியாகவிருக்கும் சைத் தியபண்டம்.

வாழைப்பூபுளித்துவையல்.

மேற்சொல்லியபடி வாழைப்பூவை சித்தப்படுத்தி உளுத்தம் பருப்பு கிள்ளுமுளகாய் பெருங்காயம் இவைகளை நெய்யில் வறுத் துக்கொண்டு கொஞ்சம் உப்புபுளிரசங்கலந்து யெல்லாவற்றை யும் நன்றாயரைத்துப் பகற்போசனத்துக்கு அல்லது இராப்போச னத்துக்கு வழங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

வாழைப்பழபச்சடி

புளிஉப்புமஞ்சற்றூள் வறுத்தகடுகுசீரகம் இவைகளைச்சேர்த் துபுளிரசம் சித்தஞ்செய்து அதில் வாழைப்பழத்தைத் தோலையுரி த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்கூட்டிக் கொள்ளவும் இதுமிகவும் ருசியாயிருக்கும்.

வாழைப்பழபச்சடி.

நெய்யில்வறுத்த கொஞ்சம் மஞ்சற்றூள் வெந்தய முதலாகிய வைகளைச் சேர்த்துத்தகுந்த தயிரில் வாழைப்பழத்தோலை வுரித்து விட்டு பில்லைபில்லையாக அரிந்து சேர்க்கவேண்டியது.

சாதாரணமான புளித்துவையல்.

ஒருபலம் புதுப்புளியம்பழத்தை அம்மியில் அரைத்து அதிற் கொஞ்சம் வுளுத்தம்பருப்பு கடுகுசீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகள் நெய்யில் கிள்ளுமுளகாயுடன் வறுத்தஉப்புடன் அரைத்த புளியு டன் சேர்த்து மறுபடியும் அரைத்துப்பழஞ்சாதத்திற்குக் கூட்டிக் கொள்ளவேண்டும்.

கொத்தமல்லியிலைத் துவையல்.

ஒன்று அல்லது இரண்டு இளசாயிருக்கிற கொத்தமல்லியிலை யின்காம்புகள் திரித்தி இலையைக்கழுவி அரைபலம் நல்லபுளியை அரைச்சி சீரகம்கடுகு முளகாய் கறிவேப்பிலை இவைகள் வறுப்பிட் டுப்பின்பு கூடுமானவுப்பும் மஞ்சற்றூளுங்கூட்டி எல்லாவற்றையும் ஒன்றுகக்கூட்டி நெகிழஅரைச்சிக்கொண்டு அதைமத்தியான சாப் பாட்டுக்கு கொள்ளவும் ஒருநாளுக்குமாத்திரம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் பித்தம்போம்.

கொத்தமல்லி யிலையுந்தயிருஞ் சேர்ந்தபச்சடி.

கால்சேர் தயிரிற்கொஞ்சஞ் சோம்பும் உப்பும்கலந்துஇரண்டு அல்லது மூன்றுகட்டுக்கொத்தமல்லி யிலையை வேரையுந்தண்டை யும் அறுத்து அரைத்து மேற்சொல்லிய தயிருடன்கலந்து பின்பு சீரகம் கிள்ளுமுளகாய் இவைகள் நெய்யில்வறுத்து அதிற்போட வேண்டும் பித்த அரோசிகம்போம்.

பச்சைமுளகாயும்புளியுஞ்சேர்ந்தபச்சடி.

அரிக்காசேர் பச்சைமுளகாயெடுத்து ஒவ்வொரு முளகாயை நான்கு கூறுகஅரிந்து நெய்யில்வறுத்துக்கொண்டு அதோடு சீரகம் கடுகுவெந்தயம் கொத்தமல்லியிலை இவைகளை நெய்யில்வறுத்துஉப் பும்புளிரசமுங் கூட்டவேண்டும்.

பச்சைமுளகாயுந்தயிருஞ்சேர்ந்தபச்சடி.

மேற்சொல்லிய பிரகாரம் பச்சைமுளகாயைஅறுத்துகொண்டு அதைசீரகம்கடுகுவெந்தயம் கொத்தமல்லியிலை நான்கு நெல்லெடை பெருங்காயம்இவைகளுடன் வெண்ணெயில் அல்லதுநல்லெண்ணெ யில்வறுத்துப் போதுமானவுப்புடன் தயிரிற்சேர்த்து அதன்மேற் கொஞ்சம்மஞ்சள் பொடியைத் தூவவேண்டியது.

விளாம்பழத் துவையல்.

௪-அல்லது ௫-விலாம்பழத்தை யுடைத்துப் பழத்திற்கொஞ்சம் உப்புவெந்தயப்பொடி இவைகளைச்சேர்த்துக் கொஞ்சம் கடுகு சீரகம் முளகாய் கறிவேப்பிலை இவைகளை வறுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச்சேர்த்து அரைக்கவேண்டும்.

விளாம்பழமுந்தயிருஞ் சேர்ந்தபச்சடி.

மேற்சொல்லியவத்தனை விளாம்பழமெடுத்து உடைத்துபழத்திலே உப்புமஞ்சள் பொடியுஞ்சேர்த்துத் தகுமான தயிரிற்கலக்கி பின்பு கடுகுசீரகம் முளகாய் கறிவேப்பிலை ஆகிய இவைகள் வறுத்துப் போடவேண்டியது.

விளாங்காய்த் துவையல்.

மேற்சொல்லியவத்தனை விளாங்காயைச்சுட்டு ஓடுநீக்கிய பழத்துடன் உடைத்துக்கொஞ்சம் உப்புசேர்த்ததன்மேற் பச்சைமுளகாய் கறிவேப்பிலைகொத்தமல்லியிலை கடுகுசீரகம் இவைகள் வறுத்துப்போட்டு அரைக்கவேண்டும் மயக்கம்போம்.

விளாங்காயுந்தயிருஞ் சேர்ந்தபச்சடி.

மேற்சொல்லியவத்தனை விளாங்காய்ச்சுட்டுவுடைத்துப் பழத்தைமஞ்சள்பொடியும் உப்புசேர்ந்த தயிரிலே கலக்கிப்பின்புகொஞ்சங்கடுகுசீரகம் முளகாயிவைகள் நெய்யில் வறுத்துப்போட வேண்டும் சிலேத்மபித்தம்போம்.

பண்டக்காயும்புளியும் சேர்ந்தபச்சடி.

ஒருசேர் பண்டக்காயைக் கொஞ்தம்உப்புடன் சலத்தில் வேகவைத்து சலத்தையிறுத்திவிட்டுப் பின்பு புளிவெந்தயம் உப்புமஞ்சற்றூள் வறுத்தகடுகு இவைகளுடன் அதைத்தகுமான புளிக்குழம்பிற் கூட்டிவிடவும்.

பீர்க்கங்காய்த் துவையல்.

இரண்டுபீர்க்கங்காய்கள் புரணியைச்சீவிப்போட்டுச்சிறியகண்டங்களாக வெட்டிக்கொண்டு வுளுத்தம்பருப்பு கிள்ளுமுளகாய் இரண்டுநெல்லெடை பெருங்காயம் இவைகள்நெய்யில்வறுத்தபின்பு அதோடு போதுமான உப்பும்போட்டு எல்லாவற்றையும் கொஞ்சம்சலம்விட்டு லகுவாக அரைக்கவேண்டும்.

பீர்க்கங்காயும்புளியுஞ் சேர்ந்த துவையல்.

மேற்சொல்லியஇரண்டுகாய்கள் யெடுத்துப்புரணியைச்சீவிது ண்டுகளாக அறுத்து அவைகள் நெய்யில் கிள்ளுமுளகாய் கடுகு இவைகளுடன் வறுத்து அதோடு கொஞ்சம் உப்புபுளி இவைகள் கூட்டி அரைக்கவேண்டியது இதைபகல் போசனத்துக்கும் இரா போசனத்துக்கும் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

வெள்ளரிக்காயும் புளியுஞ்சேர்ந்த துவையல்.

ஒன்று அல்லது இரண்டுவெள்ளரிக்காய்களை யெடுத்துஅவை களின் தோலைச்சீவி துண்டுகளாக அரிந்து கால்சேர்புளி யெடுத்துக் கொட்டைமுதலியவைகளை நீக்கியரைத்துப்பின்பு கொஞ்சம் உளு த்தம்பருப்பு கிள்ளுமுளகாய் இவைகளை நெய்யில் வறுத்துக்கொ ஞ்சம் உப்புடன் உரலில் இடித்துப்பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்று கக்கூட்டி அரைத்துப்பாத்திரத்தில் வைக்கவேண்டியது.

வெள்ளரிக்காய்சாதாரணமான துவையல்.

இரண்டு வெள்ளரிக்காய்களைத் தோலைச்சீவி துண்டு அல்லது பில்லையாக அரிந்து நெய்யில்கால்சேர் உளுத்தம்பருப்பு ஐந்துமுள காய் இவைகளுடன் வறுத்துக்கொஞ்சம் உப்புபோட்டு எல்லாவற் றையும் மெதுவாக அரைக்கவேண்டியது இதுபித்தசாந்திசெய்யும்.

வெள்ளரிக்காயுந்தயிருஞ் சேர்ந்தபச்சடி.

ஒரு வெள்ளரிக்காயைத் தோலைச்சீவிப்போட்டுப் பொடியாக அரிந்து அதில் உப்புமஞ்சள் பொடிநெய்யில் வறுத்தகடுகு முதலா கியவைகளைக் கூட்டிப்போதுமான தயிரில்போடவேண்டியது.

வெள்ளரிக்காயும் புளிங்காயுஞ்சேர்ந்த துவையல்.

பத்துப்பெரிதான வெள்ளரிக்காயை மேற்றோலைப்போக்கிநீண் டகீற்றுகளாக அரிந்து ஒருசேர் புளியங்காய் கொஞ்சம் உப்புமஞ் சள்பொடிவறுத்த கடுகுமுதலாகியவைகளை யொன்றாய் மெதுவாக அரைத்து அரிந்த வெள்ளரிக்காயில் சேர்த்துவிட வேண்டியது.

தேங்காய்சாதாரண துவையல்.

நல்ல தேங்காயை உடைத்து ஓட்டைப்போக்கிவிட்டு அதனை நெகிழ அரைத்து உ-பலம்-உளுத்தம்பருப்பும் ஒருரூபா யெடை

காயம் நெய்யில்வறுத்து இவ்விரண்டையும் தேங்காயுடன் போது மான உப்புஞ்சேர்த்து மறுபடியும் ஒன்றாக அரைத்து அதை ஒரு நல்லபாத்திரத்திற் பத்திரப்படுத்திப் புதியபோசனத்திற் குபயோகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது.

தேங்காயும்புளியுஞ் சேர்ந்ததுவையல்.

தேங்காயை மேற்கூறியவாக்கியத்தில் விதிப்படியேஅரைத்துப் பின்பு கொஞ்சங்கடுகுசீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளை ஒன்றாகநெய்யில்வறுத்துப்போதுமான புளிஉப்பு அத்துடன்சேர்த்து அரைத்துப்பின்பு தேங்காயுடன் மறுபடியும் ஒன்றாகச்சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தேங்காயும்நெய்யும்புளியுஞ்சேர்ந்ததுவையல்.

நீர்வற்றிய ஒருகொப்பரைத் தேங்காயை அநேகதுண்டுகளாக அரிந்து அவைகளைப் போதுமான நெய்யில் வறுத்தெடுத்துக்கொண்டுகொஞ்சமுளகாய் வுளுத்தம்பருப்பு இவையிரண்டையும்நெய்யில்வறுத்துஒருகரண்டி உப்புபோட்டு ஒருரூபாயெடைபுளியுடன் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச்சேர்த்து எவ்வளவும் அதில்தண்ணீரை விடாமல் நெகிழவரைத்துக்கொள்ளவும் இதை மூன்றுநாள்பரியந்தம் புதியபோஜனத்திற்கு வைத்துக்கொள்ளலாம்.

மாங்காய்சாதாசட்ணி.

பத்துமாம்பிஞ்சின் தோலைச்சீவிப்போட்டு அதைச்சிறியதுண்டுகளாக அரிந்து அவைகளை முளகாய் கடுகு சீரகம் கறிவேப்பிலை இவைகளுடன் நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டுபின்பு அதைச் சலம்விட்டரைப்பது அன்று போசனத்திற்கு மாத்திரமுதவும் சலம்விடாமலிருந்தால் இரண்டுநாளுக்கதிகப்படாமலிருக்கும்.

நெல்லிக்காய்ச் சட்ணி.

எட்டுப்பலம் நெல்லிப்பழத்தை அவித்துக் கொட்டைகளைப் போக்கிப் போதுமான உப்பைச்சேர்த்து நெகிழ அரைத்துக் கொஞ்சம் மஞ்சள்பொடியும் கடுகு சீரகமுதலாகியவையும் நெய்யில் தாளித்துக் கூடச்சேர்க்கவேண்டியது இவை பித்தத்தைப் போக்கும்.

கிச்சிலிக்காய்ச் சட்ணி.

இரண்டுமூன்று கிச்சிலிக்காய்களைத் தோலுடன் சிறியதுண்டு களாக அரிந்து நெய்யில் வறுத்துப்பின்பு மஞ்சள்பொடியுந்தவி கடுகுசீரகமிவைகளை நெய்யில்தாளித்து அதிற்போடவேண்டியது.

இஞ்சியும்புளியுஞ் சேர்ந்தபச்சடி.

இரண்டுபலம் இஞ்சியை சலத்தில் சுத்திசெய்து மேற்பிரணி யைபோக்கி அம்மியிற் சிதைத்து அதை உப்பும் மஞ்சள்பொடியும் சேர்த்து புளிரசத்துடன்கூட்டி கடுகுசீரகம் முதலிசவைகளை நெய் யில்தாளித்து அத்துடன் சேர்க்கவேண்டியது.

வேமுருவிதம்.

இஞ்சியைக்கழுவி மேற்புரணியைப்போக்கி இரண்டு ரூபாயெ டைநல்லபுளியை அம்மியில் வைத்தரைத்துப் பின்பு மேற்கண்ட இஞ்சியைப் புளியுடனேசேர்த்து அதிற்போதுமான உப்பிட்டுக்க டுகு சீரகம் முதலாகியவை நெய்யில் தாளித்துக்கலந்து அரைக்க வேண்டியது இதைப்புதிய போசனத்திற்குடனே உபயோகப்படு த்திக் கொள்ளவேண்டியது.

இஞ்சியுந்தயிருஞ் சேர்ந்தபச்சடி.

இஞ்சியை சலத்தில் சுத்திசெய்து அம்மியிற் சிதைத்தாவது சின்னதாக அரிந்தாவது தயிர்சேர்த்து போதுமானஉப்பும் சித்தப் படுத்திய வெந்தயத்தூளும் சேர்த்துக் கடுகுசீரகமிவைகளை கறிவே ப்பிலையுடன் நெய்யில்தாளித்து அத்துடன்கலந்துபச்சைக்கொத்த மல்லியிலையின்ரசத்தை அதிற்பிழியவேண்டியது.

பிரண்டைசாதாசட்ணி.

இளசான பிரண்டையைப் போதுமானமட்டும் சிறியதுண் டுகளாகஅரிந்து உளுத்தம்பருப்பு முளகாய் இம்மூன்றையுமொன் றுகவறுத்துப் போதுமானத்திற் கொஞ்சமதிகமாக உப்பைச்சேர் த்து அரைக்கவும் இதுசகலவித சிரணமாகிய மந்தங்களைப்போக்கி தேகத்திற்குமிகவும் ஆரோக்கியமும் பசிதீபனமு முண்டாகும்.

இதுவுமதுவேமுருவித மாதிரித்துவையல்.

மேற்சொல்லிய அவ்வளவே நல்லபிரண்டையை சின்னதுண்டு களாகஅரிந்து நெய்யில்வறுத்துக் கடுகு கறிவேப்பிலையையும் நெய்

யில்வறுத்து ஒன்ருகக்கூட்டிப் போதுமான உப்புமஞ்சள் பொடியையுஞ்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்ருய்நெகிழஅரைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதை பழையபோசனத்திற் குபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

கறிவேப்பிலையும்புளியுஞ் சேர்ந்ததுவையல்.

காம்புகளைப்போக்கிய போதுமான பச்சை கறிவேப்பிலையை அரைத்துப்பின்பு இரண்டு ரூபாயெடை நல்லபுளியைசேர்த்துமறுபடியும்அரைத்து அதோடுகொஞ்சங் கடுகைநசக்கி ஒன்ருகப்பிசைந்து பழையபோசனத்திற் குபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம் இவை பித்தத்தை யதம்பண்ணும்.

சீக்காயிலைத் துவையல்.

போதுமான சீயக்காய்க் கொழுந்திலையை உருவி அதனைநெய்யில்வறுத்து வேருெரு பாத்திலிட்டுப்பின்பு கடுகுசீரகம் முளகாய் இவைகளை வேருக நெய்யில்வறுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்ருய்ச் சேர்த்துநெகிழஅரைத்துக் கொள்ளவேண்டியது இதனுல்பசிதீபனமெற்றவுண்டாகும்.

காசிலிக்கீரை.

எட்டுப்பலம் காசிலிக்கீரை தண்டில்லாமல்பறித்து அதைஆய்ந்தெடுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம்பச்சைமுளகாயுடன்நெய்யில் வறுத்துஒருரூபாயிடைபுளி இருபதுபச்சைமுளகாய் போதுமான உப்புஞ்சேர்த்து ஒன்ருகநெகிழ அரைத்தவுடன் அதோடு கடுகுசீரகம் கறிவேப்பிலை இம்மூன்றுமொன்ருக நெய்யில்தாளித்துப் போடவேண்டியது.

உளுத்தம்பருப்புச் சட்ணி.

இரண்டுபலம் உளுத்தமாவு அல்லது துவரைமாவைசலத்தில் கலந்து அதிற்கொஞ்சந் தயிருடன் எலுமிச்சம்பழரசத்தைப் பிழிந்து அதன்மீது கொஞ்சம்முளகாய் பொடியைற்றூவி போதுமான கடுகுசீரகம் கறிவேப்பிலை நெய்யில்தாளித்து அதிற்சேர்த்து ஒரு மணிநேரம் ஊறவைக்கவும் இது இராப்போசனத்திற்கு மிகவும் உபயோகப்படும் இதுமகாராஷ்டவிதி கறியகப்படாத இரவில் போசனத்துடன் புசிக்கலாம்.

எள்ளும்புளியுஞ் சேர்ந்தபச்சடி.

போதுமான எள்ளைக்கல் மணலில்லாமல்ஆய்ந்து ஒருபாத்திரத்தில்அல்லது ஒருகரண்டியில் வறுத்துப்பொடிசெய்து அத்துடன் முளகாய்த்தூள் உப்புஞ்சேர்த்துக்கூட்ட வைத்த புளிரசத்திற்சேர்க்கவேண்டியது.

கடுகும்புளியுஞ் சேர்ந்தசட்ணி.

இரண்டு தோலாயெடை கடுகைவறுத்துத் தூளாக்கிப்போதுமானமட்டும் புளியைகரைத்து அத்துடன்போதுமான உப்புமஞ்சற்றூள் இவைகளைச்சேர்த்துக் கடுகுற்றூளில் வார்த்துக் கொஞ்சம் சீரகம் வெந்தயம் நெய்யில் தாளித்துப்போட வேண்டியது.

புளியிலைச் சட்ணி.

௪-பலம் புளியந்தூளிரை முளகாய் கடுகு முதலியவைகளுடன் நெய்யிலாவது நல்லெண்ணெயிலாவது வறுத்து யாவையுமொன்றுக நெகிழ அரைக்கவேண்டியது இதைப்புதிய போஜனத்திற்குச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

முளைக்கீரைச் சட்ணி.

௪-பலம் முளைக்கீரையை ஜலத்தில்ஐந்துதரங்கழுவி முளகாய் கடுகுசீரகங் கறிவேப்பிலையுடன் நெய்யில்வறுத்துப்போதுமானவுப்பும் வெந்தயப்பொடியுஞ்சேர்த்து எல்லாவற்றையும்நெகிழ அரைக்கவேண்டியது.

கடலைப்பருப்புப்பச்சடி.

ஒருபலங் கடலைமாவை ஒருகிண்ணத்தில் ஜலத்தைவிட்டுக்கரைத்து அதில் ஒருஎலுமிச்சம் பழரசத்தைப்பிழிந்து போதுமான உப்பைச்சேர்த்துப்பின்பு கொஞ்சங்கடுகு சீரகம்முளகாய் கறிவேப்பிலைகளைநெய்யில் தாளித்துப்போட வேண்டியது.

தேங்காய் குஜ்மீர்.

தேங்காயைத் திருவிக்கொண்டு சிதைத்தகொத்தமல்லியிலையும் உப்பும் முளகாய்ப்பொடியுஞ் சேர்த்துக்கொஞ்சங் கடலைப்பருப்பைநாலுபலம் ஜலத்தில் அஞ்சுநாழிகை பரியந்தம் வேறேஊறவைத்தெடுத்துத் தேங்காய்த்திருகலுடன் சேர்க்கவேண்டியது.

வெள்ளரிக்காய் குஜ்மீர்.

ஒருவெள்ளரிக்காயைத் தோலைச்சீவிப்போட்டு சிறியத்துண்டுகளாகஅரிந்து அதனுடன் தேங்காயைத்திருகிக்கலந்து அதன்மேற்போதுமானவுப்பும் மிளகாய்ப்பொடியும் போடவேண்டியது.

அம்சூல்சட்ணி.

இரண்டுபலம் புதுகான்கன்அம்சூல்எடுத்து வெந்நீரில்ஐம்பதுதரங்கழுவி இரண்டு மணிநேரம் பன்னீரில் ஊறவைத்துப் பிற்பாடு உருக்குவெண்ணெயில் வறுத்தவெந்தயம் கடுகுகறிவேப்பிலைஇவைகளுடன் உப்புஞ்சேர்த்து அரைக்கவும்.

நெய்யில்வறுக்கத்தக்க காய்களின்வற்றல்.

புடலங்காய்பண்டக்காய் அவரைக்காய் பாகற்காய் கத்தரிக்காய் பூசனிக்காய் வெள்ளரிக்காய் சுக்கங்காய் இவைகளில் அந்தவகையிற்போதுமான காய்களை காலங்குலப் பிரமாணம் பில்லைகளாய் வெவ்வேறுகஅரிந்து வெய்யலில்வுலர்த்தி வற்றல்செய்துதனித்தனியேபாண்டங்களிற் பத்திரப்படுத்திப் புளித்தமோரிற் போதுமான உப்புடன் மேற்கண்டபிரகாரம் அதைத்தனியே ஒருயிராத்திரி முழுமையும் ஊறவைத்து மறுநாள் உலர்த்தி வற்றலாக்கி வேண்டும்பொழுது வெண்ணெயில் அல்லது நல்லெண்ணெயில் வாசனைவுண்டாகிறபரியந்தம் வறுத்துச் சுடுகையுடன் சாப்பிடவேண்டும் இவ்விதவற்றல் தெற்கேதமிழ் நாட்டிலுள்ள எல்லாமனிதர்களுஞ்சாதாரணமாகவே செய்கிறார்கள் ஆனால் தெலுங்குதேசத்தில் மாத்திரம் அரிதாயிருக்கின்றது.

வேப்பிலைக்கட்டி.

புளியந்துளிர் விளாந்துளிர் எலுமிச்சந்துளிர் கிச்சிலித்துளிர் இவைநாலுஞ்சேர்த்து இரண்டுபங்கும் வேப்பிலைத்துளிர் ஒருபங்கும் ஒருகைப்பிடிவுப்பும் ஒருரூபாயெடை ஓமமுஞ்சேர்த்து நெகிழஇடித்துப்பிசைந்து உண்டைசெய்து இரண்டுநாள்வரையில் காற்றில்உலரவைத்துப் பத்திரப்படுத்தி அதை அன்னத்துடனேயும் கஞ்சியுடனேயுஞ் சாப்பிடலாம் ஆனால் ஐந்துநாளைக்கு மாத்திரந்தான் வைத்துக்கொள்ளலாம் இதுபித்தத்தைதணிக்கும் இதற்குப் பெயர் வேப்பிலைக்கட்டி என்றுசொல்லப்படும்.

சட்ணிசாதாபச்சிவகைப்படலம் முற்றிற்று.

பதினைலாவது

பலவிதபதார்த்த வகைப்படலம்.

நானாவிதசாதம்.

துவரம்பருப்பும் அரிசியுஞ்சேர்த்துச் செய்யுஞ்சாதம்.

ஒருசேர் துவரையைக் கல்லேந்திரத்தில் மெதுவாகவுடைத்து உமியைப்போக்கி வறுத்து ஆர்க்கத்தூளாக்கி அரைக்காற் சேரம்பு முளகாய்ப்பொடியும் அரைபலம் உப்பும் அதனுடன்சேர்தது எடுத்துஒருசேர் சின்னசம்பா அரிசியைச்சமைத்து ஒருபோவணியிலிட்டுச் சிலநிமிஷவரையில் ஆறவைத்துக்கலந்து பின்பு வுளுத்தமாவுஞ்சேர்த்துக் கொஞ்சநேரம் ஆறப்போட்டுகொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் நாலுமுளகாயுங்கிள்ளி நெய்யில்வறுத்துக் கூடச்சேர்க்கவேண்டும்.

உளுத்தமாவுசேர்ந்த சாதம்.

ஒருசேர் உளுத்தம்பருப்பை அகலமண் அல்லது பித்தளைச் சட்டில்வறுத்து மரவுரலிற்கொஞ்சங் குத்தியெடுத்துஉமிபோக்கிக் கல்லேந்திரத்தில் அரைச்சிமாவாக்கி அதனுடன் அரைபலம் முளகாய்ப்பொடியும் போதுமான உப்புங்கலக்கி பின்பு மேற்படிஉளுத்தமாவில் ஒண்ணே அரிக்கால்பலம் சேர்ப்பதல்லாமல் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயுந்தாளிச்சி போடவேண்டும்.

பச்சைப்பயறுமாவு சேர்ந்தசாதம்.

ஒருசேர் பச்சைப்பயற்றை ஒருமண்பாத்திரத்தில்வறுத்து உரலிற்குத்தி வுமிபோக்கி ஏந்திரத்திலரைச்சிமாவாக்கி அதனுடன்சித்தஞ்செய்த ஒருபலம்முளகாய்ப்பொடியும் குறைவானவுப்புஞ்சேர்த்ததில் மூன்றிலிரண்டுபங்கை அரைசேர் அரிசிவடித்த சாதத்திற் கலக்கிகொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் தாளிச்சிப்போடவேண்டும் இதுபுதிய போசனத்திற்குதவும்.

கடலைமாவுசேர்ந்த சாதம்.

ஒருசேர் கடலையை வறுத்துக்குத்தி உமிபோக்கி ஏந்திரத்தில் மாவரைத்து அதனுடன் சித்தஞ்செய்த அரைபலம் முளகாய்ப் பொடியுஞ்சேர்த்து அதை ஒருசேர்நல்ல அரிசிவடித்த சாதத்திற்

போதுமான அழுக்கெடுத்த உப்புடன்கலந்து கொஞ்சம்உளுத்தம் பருப்பும்முளகாயும் நெய்யில் தாளித்துச் சேர்க்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

அரைசேர்கடலையைப் பஞ்சலோகபாத்திரத்தில்வறுத்துஉடைத்துஉமிபோக்கி மாவாக்கி அதனுடன் சித்தஞ்செய்திருக்கிறகாலே அரிக்கால்பலம் முளகாய்ப்பொடியும் அவ்வளவு உப்புஞ்சேர்த்து இரண்டுசேர் அரிசிவடித்த சாதத்துடன்கலந்து அதில்உளுத்தம்பருப்பும்முளகாயுந் தாளித்துப் போடவேண்டியது இந்த பருப்புக் காங்கைவஸ்து வாகையால் மத்தியான போசனத்திற் கொஞ்சமாக வேபுசிக்கவேண்டும்.

எள்ளுப்பொடி சேர்ந்தசாதம்.

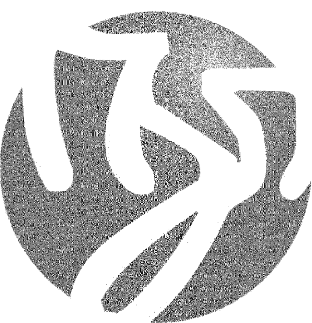
அரைசேர் எள்ளைக்கழுவி உமிபோக்கி ஒருசட்டியில் வறுத்து மரஉரலில் இடித்துப் பொடியாக்கிச் சித்தப்படுத்திய இரண்டுபலம் முளகாய்ப்பொடியும் அவ்வளவு உப்புஞ்சேர்த்து அரைசேர் அரிசி வடித்தசாதத்துடன் கலக்கவேண்டியது.

வெள்ளரிவிரைமாவு கலந்தசாதம்.

நீண்டசாதிவெள்ளரிவிரைவில் அரைசேர் ஒருசட்டில்வறுத்து மரவுரலில் இடித்துப்பொடியாக்கி அதனுடன் இரண்டுபலம் முளகாய்ப்பொடியும் அவ்வளவுவுப்வும் அரைசேர் அரிசிசமைத்த சாதத்திற்சேர்க்கவும்.

புளிசேர்ந்தசாதம் அல்லதுபுளியோவரை.

ஒருசேர் அரிசியைச்சமைத்து அந்தச்சாதத்தை ஐந்துநிமிஷவரைக்கும் ஆறப்போட்டுக்கால்சேர் நல்லபுளியைக் குரைவானசலத்திற்கரைத்தொரு அகலச்சட்டியில் பத்துநிமிஷபரியந்தஞ்சுடவைச்சிகுரைவான கடுகுசீரகம் முளகாய் கறிவேப்பிலை இவைகளைவேறேநெய்யில் தாளிச்சிப்போட்டுப்பின்பு உள்ளங்கையில் கொஞ்சம் நெய்யில்தடவிக்கொண்டு கையில்கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் புளிக்குழம்பையெடுத்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சாதமெடுத்துக்கலக்கவேண்டியது இவ்விதமாகச் சாதமெல்லாம் கலந்தவுடன் அதை ஒரு குவையலாக்கி அந்தக்குவையலின்மேற் சித்தஞ்செய்த ஒரு எள்ளுப்பொடியைப் போடவேண்டும்.



புளித்தயிர்சேர்ந்தசாதம் அல்லது ததியோதனம்.

ஒருசேர் சின்னசம்பா அரிசியைச்சமைத்து அதைஐந்துநிமிஷ பரியந்தம் ஆறவைத்து அதற்காகச் சித்தப்படுத்தியிருந்த இரண்டு சேர் நல்ல புளித்ததயிரில் சாதத்தைப்போட்டு இரண்டும் ஒன்ருக நன்ருய்க்குலுக்கி ஒருபலம் சுக்கை அல்லது இஞ்சியை நறுக்கி ஒரு தோலாயெடை உப்பும் அதனுடன் கலக்கி தகுமான கடுகு சீரகம் முளகாய் கறிவேப்பிலை பெருங்காயம் இவைகளை நெய்யில்வறுத்து அதிற்போடவேண்டும்.

சருக்கரைகலந்தசாதம் அல்லது சருக்கரைப்பொங்கல்.

ஒருசேர் மெல்லீசு அரிசியில் அரைசேர் சருக்கரைபோட்டு அது பூரணமாக வேகிறதற்கு முன்பாக ஒருசேர் வெண்ணையாவது அல்லதுநெய்யாவது சேர்த்துப்போதுமானமட்டும்வேகவைக்கவும்.

எலுமிச்சம்பழரசஞ் சேர்ந்தசாதம்.

அரைசேர் அரிசியைச்சமைத்து அதைஒருசட்டியில்ஐந்துநிமிஷவரையில்ஆறவைத்து மற்ருெரு அகலச்சட்டியில் உ-பலம்வெண்ணெய்அல்லது நெய்விட்டுப்போதுமான கடுகுசீரகம் முளகாய்கறிவேப்பிலைகளைவறுத்து அதற்குத்தகுந்த உப்புங்கூட்டிப்பத்து எலுமிச்சம்பழ ரசத்தைப்பிழிந்து நன்ருய்க்கலக்கி அதிற் சாதத்தைக் கொட்டி மறுபடியும் அடுப்பிலேற்றி ஆவியெழும்புகிற வரையில் வைத்து இறக்குந்தருணத்தில் கொஞ்சம் மஞ்சள்பொடி போட வேண்டியது.

கிச்சிலிப்பழஞ்சேர்ந்தசாதம்.

அரைசேர் அரிசியைச்சமைத்து ஒரு அகலச்சட்டியில் இரண்டுபலம்நெய்வார்த்துக் கடுகு முதலாகியவைகளை வறுத்து அதில் ஒருகிச்சிலிப்பழத்தை விரைவிழாமல் பிழிந்து அதிற் சாதத்தைப் போட்டுக்கலந்துஎல்லாவற்றையும் வேகவைத்திறக்கிக்கொள்ளவும்.

தீவிதிராட்சிப்பழஞ்சேர்ந்தசாதம்.

கால்சேர் அரிசியைச்சமைத்து அவ்வளவே தீவிதிராட்சிப்பழத்தைப்பத்துதரம் வெந்நீரிற்கழுவி அதைச் சாதத்துடன் கலந்து அதனுடன்கொஞ்சம் உளுத்தம்பருப்பும் முளகாயும் நெய்யில் தாளிச்சிப்போடவேண்டியது.

பாதுமைப்பருப்புச் சேர்ந்தசாதம்.

எட்டுப்பலம் பாதுமைகொட்டைகளை உடைத்துப் பருப்பை யெடுத்து அதைஇரண்டுநிமிஷம் வெந்நீரில் ஊறவைத்துத்தோலைப் போக்கி அதைவெந்து கொண்டிருக்கிற சாதத்திற்போட்டு அதனுடன் இரண்டுபலம் நெய்யும் போதுமான சருக்கரையுஞ் சேர்க்க வேண்டும்.

கத்தரிக்காய்ச்சேர்ந்தசாதம்.

ஒருசேர் அரிசியைச்சமைத்து ஒருபோவணிச் சட்டியிற்கொட்டிக்கொண்டு அதில்எட்டுப்பலம் பசுநெய்யைவிட்டு நாற்பதுஇளங்கத்திரிப்பிஞ்சைக் காம்புடனே சிறிசாகப்பிளந்து அப்பிளவில் உப்புவெந்தயத்தூள் இவைகளைநிரப்பி இருபது நிமிஷபரியந்தம் ஊறவைத்துப்பின்பு அதைநெய்யில் வறுத்துச் சாதத்துடன் சேர்க்கவேண்டியது இதைப்பகல் போசனத்திற் கொள்ளவேண்டும்.

பண்டக்காய் சேர்ந்தசாதம்.

நூறுபண்டக்காயைஅறுத்து அதற்குப்போதுமான உப்புவெந்தயப்பொடி இவைகளைச்சேர்த்து கவ-நாழிகைஊறவைத்திருந்து இதமத்தியில்அரைசேர் அரிசியைச்சமைத்து ஒருசட்டியிற்கொட்டிஆறவைத்து மற்றொருஅகலசட்டியில் எட்டுப்பலம் நல்லபசுநெய்விட்டு நன்றாய்க்காய்ந்தவுடன் அதிற்காய்களைப்போட்டு நன்றாய்வறுத்துப்பின்பு அதனுடன் சாதத்தையுஞ் சேர்க்கவேண்டியது.

சேமைக்கிழங்கு சேர்ந்தசாதம்.

அரைசேர்நல்ல அரிசியைச்சமைத்து ஒருசட்டியிற் கொட்டிக்கொண்டு ஐந்துநிமிஷம் ஆறவைத்துச் சேமைக்கிழங்கை ஐந்து நிமிஷவரையில்போதுமான உப்புவெந்தயப்பொடி இவைகளோடுசேர்த்துஊறவைத்திருந்து பின்பு ஒருசட்டியில் எட்டுப்பலம் பசுநெய்யைவிட்டுக் காய்ந்தவுடன் அதில் வறுத்தவுடனே சாதத்தைச்சேர்த்துக்கொஞ்சமுளகாயை நெய்யில் வறுத்துச்சேர்க்கவேண்டும்.

கருணைக்கிழங்கு சேர்ந்தசாதம்.

எட்டுப்பலம் வெள்ளைக்கருணைக்கிழங்கை ஒவ்வொரு அங்குலப்பிரமாணம் அரிந்து இரண்டுசேர் சலத்தில் வேகவைத்து மேற்கூறியபடி உப்புவெந்தயப்பொடி இவைகளோடு அதைச்சேர்த்து ஊறவைத்துப்பின்புஅதைஒருசட்டியில்எட்டுப்பலம்பசுநெய்விட்டு

வறுத்து அரைசேர் அரிசிசமைத்தசாதத்திற்கலந்து பகல்போஜனத்திற்கு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது இதுமிகவும்ருசியாயிருக்கும்.

மாம்பழரசஞ்சேர்ந்தசாதம்.

அரைசேர் அரிசியைச்சமைத்து ஒருசட்டியிற் கொட்டிக்கொண்டு உ௰-மாம்பழத்தின் ரசத்தைப்பிழிந்து கற்கண்டுபொடிகலந்து அதைச்சாதத்தில் வார்த்துக்குலுக்கி அதிற்கொஞ்சம் கடுகுசீரகம் முளகாய் இவைகளை நெய்யில் தாளித்துப்போட்டு அதன்மேற்போதுமான உப்பைத்தூவவேண்டியது.

வாழைப்பழஞ் சேர்ந்தசாதம்.

அரைசேர் அரிசியைச்சமைத்து அதை ஐந்துநிமிஷம் ஆறவைத்து ௫-வாழைப்பழத்தை தோலையுரித்துச் சாதத்துடன்கலந்து அதனுடன் கடுகுசீரகம்முளகாய முதலியவைகளைத் தாளித்துச்சேர்க்கவேண்டும் வெந்தயம் சேரவொண்ணாது.

தேங்காய்ச்சேர்ந்தசாதம்.

மேல்விதித்தபடியே சாதத்தைச் சித்தஞ்செய்துகொண்டு ஒரு இளந்தேங்காயைவுடைத்து ஓடுபோக்கி அதைஅரைத்தாவது திருகியாவது பாலைப்பிழிந்து அதிற்போதுமானஉப்பும் முளகாயும்மஞ்சளுந்தூவி கடுகுசீரகம் முதலாகியவைகளை நெய்யில் தாளித்துப் போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக்கலந்து விடவேண்டியது.

பெலக்காய் சேர்ந்தசாதம்.

கால்சேர்நல்ல அரிசியைச்சமைத்து பெலாச்சுளையை நாலாகப் பிசைந்து விரைநீக்கிச்சாதத்துடன் சேர்த்துக்கொஞ்சம்சீரகம் உலர்ந்தபச்சைமுளகாய் இவைகளை நெய்யில்தாளிச்சிசேர்க்கவேண்டும்.

வறுத்த துவரப்பருப்புச்சேர்ந்த பொங்கல்.

ஒருசேர் துவரையையெடுத்து மண்பாத்திரத்தில் வறுத்துஉரலிற்குத்தி உமிபோக்கி இதில்அரைசேர்பருப்பும் இரண்டுசேர்மெல்லீசுஅரிசியும் இரண்டுசேர்ஜலத்தில் ஒன்றாகவேகவைத்துக்கொதித்துக் கொண்டிருக்கும்போது அதில் இரண்டுபலம் நெய்வார்த்துப் பின்புகொஞ்சம் சீரகம்நெய்யில் தாளிச்சிப்போடவேண்டியது.

சாதாதுவரம்பருப்புப்பொங்கல்.

ஒருசேர் துவரையெடுத்து உரலில்குத்திஉமிபோக்கிஅரைசேர் பருப்பும் ஒருசேர் நல்லஅரிசியும் வேகவைத்துக்கொடுக்கும்போது ஒருபலம்நெய்யாவது வெண்ணெயாவது அதில்விட்டுப்போதுமான வுப்பும் கொஞ்சம் சீரகமும் பொடிசெய்தமிளகும் அதனுடன்கலந்து கொஞ்சம் மஞ்சள்பொடியை அதன்மேல் போடவேண்டும்.

வறுத்தபசசைப்பயறு சேர்ந்தபொங்கல்.

பச்சைப்பயற்றை மண்பாத்திரத்தில் வறுத்து நன்றாகக்குத்தி வுமிபோக்கி அரைச்சேர்பருப்பும் ஒருசேர்நல்லஅரிசியும் வொன்றாகக்கலந்துவேகவைத்துக்கொதிவருமுன் நான்குபலம்நெய்வார்த்து இறக்கும்போது இரண்டுரூபாயெடை சீரகமும்வொருரூபாயெடை மிளகும் பொடியும் போடவேண்டியது.

சாதாபச்சைப்பயற்றுப் பொங்கல்.

பச்சைப்பயற்றை உரலில்குத்தி உமிபோக்கி அரைசேர் பருப்பும்வொருசேர்மெல்லீசு அரிசியும்கலந்து வொன்றாக வேகவைத்துக்கொதிவரும்போது எட்டுப்பலம் நெய்வார்த்துக்கொஞ்சம் சீரகமும் உப்பும் அதிற்போடவேண்டியது.

உளுத்தமபருப்புசேர்ந்தபொங்கல்.

ஒருசேர்வுளுந்தை வொருமண்பாத்திரத்தில் வறுத்து உரலிற்குத்திவுமிபோக்கி அதில்நாலில் ஒருபங்கும் வொருசேர்நல்ல அரிசியும்கலந்துவேகவைத்து அதுமுழுமையும் வேகிறதற்குமுன்இரண்டுபலம் நெய்விட்டு வொருகரண்டியால் அல்லது அதன்காம்பினால் கிளறவேண்டியது இரண்டுநெல்லெடைப் பெருங்காயமும்கொஞ்சம் சீரகமும் மிளகும் நெய்யில்வறுத்து அதிற்போட்டுப் பின்பு அதன் மேற்கொஞ்சம் உப்பைபொடிசெய்து போடவேண்டியது.

கடலைப்பருப்புசேர்த்த பொங்கல்.

கடலையை உரலில்குத்தி உமிபோக்கி அரைசேர்பருப்பும் ஒருசேர்மெல்லீசு அரிசியும்கலந்து நன்றாகவேகவைத்து-சு-பலம் நெய்வார்த்து ஒருரூபாயெடைப்புளிரசத்தோடு கொஞ்சம்சீரகமும்உப்பும்போட்டு அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிடவேண்டியது.

கொள்ளுபருப்புச் சேர்ந்தபொங்கல்.

கொள்ளை மண்பாத்திரத்தில்வறுத்து உரலில்குத்திஉமிபோக்கி அரைச்சேர் எடுத்துக்கொண்டு ஒருசேர்நல்ல அரிசியிற்கலந்துஇர

ண்டும்நன்ருக வெந்தபின்பு-ச-பலம்நெய்வார்த்துக் கடைசியில் அத ற்குப்போதுமான உப்புங்கொஞ்சம் சீரகமும் முளகுந்தாளித்துப் போடவேண்டியது.

கடலை அல்லது கொள்ளுப்பருப்புப் பொங்கல்.

மேற்சொல்லியபருப்புகளில் ஒவ்வொருவகையில் அரிக்காசே ரெடுத்து அதனுடன்அரிக்காசேர்மோரும் இரண்டரைச்சேர்மெல் லீசுஅரிசியும் கலந்து வேகவைத்துக் கொதிக்கும்போது உ-ச-பலம் நெய்வார்த்து ஏதாவது காய்கறிகளும்போட்டுப் போதுமானஉப்பு ம்பாதுமைப்பருப்பும் அஞ்சுமசாலாவகையில் ஒவ்வொன்றில் நாலு நெல்லடைப்போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்ருகப் பொங்கிக்கொள் ளவேண்டியது.

சாதாப்பொங்கல்.

அரைசேர் அரிசியும் ஆறுவகைசேர்ந்த பருப்பில் கால்சேரும் சேர்த்துப் பொங்கிக்கொஞ்சம் மஞ்சள்பொடியும் உப்பும்போட வேண்டியது இதையெந்தப்படியாவது புசிக்கலாம் இதுமிகவும்செ லவுள்ளதுமல்ல அதிக ருசியுள்ளதுமல்ல ஆனல் யாத்திரை வாசிக ளுக்கு உதவப்பட்ட போசனமாக விருக்கின்றது அகப்படுகிறதா கயிருந்தால் கொஞ்சங்காய்கறிகளையும் கொதிக்கும்போது சேர்க்க லாம் இது இந்ததேசமுழுமையும் வழங்கப்பட்ட சாதாரணப்பொ ங்கலாயிருக்கின்றது.

ஜாப்பருப்புபச்சைபயறும் சேர்ந்தபொங்கல்.

ஒருசேர்அல்லது அரைசேர்ஜாப்பருப்பை நன்ருகக்குத்திஉமி போக்கி அரைசேர் பச்சைப்பருப்புடன்கலந்து ஒன்ருகவேகவைத் துக் கொதிக்கும்போது-ச-பலம்நெய்வார்த்து அதிற்கொஞ்சம்மசா லாசம்பாரப்பொடியும் சருக்கரையும் போடவேண்டியது.

பலவிதபதார்த்தவகைப்படலம் முற்றிற்று.

பதினைந்தாவது

சகலவிதபலகாரவகைப்படலம்.



சாதாவுளுந்துவடை.

ஒருசேர்உளுந்தை உரலில்குத்தி உமிபோக்கி அதைஒருபானையில் இரண்டுஅல்லது மூன்றுமணிநேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்துப் பின்புகல்லுரலில் மெதுவாக றுப்பிப்போதுமான உப்பும் ஒருரூபாயெடைமிளகும்உடைத்துக்கலந்து ஒவ்வொருதரத்துக்குஒருசிறிய கரண்டிப்பிரமாணம் றுப்பினமாவையெடுத்து ஒருவாழையிலையின் மீதுவடை தட்டைமத்தியில் வந்தனஞ்செய்து ஒரு அகலப்பாத்திரத்தில்-௪-பலம் நெய்விட்டு அந்தப்பாத்திரம் எத்தனைவடைகளைப் பிடிக்குமோ அத்தனைப்போட்டு வேகவைத்துப்பின்பு வெளியில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இதைஉடனே புசிக்கலாம்.

புளித்தஉளுந்துவடை.

ஒருசேர்உளுந்தை உரலில்குத்தி உமிபோக்கி ஒருபானையில் போட்டுநிறைய ஜலம்விட்டு ஒருநாளும் ஒரு இராத்திரி முழுதும் ஊறவைத்து மறுநாள் காலமேகல்லுரலில் மெதுவாகப்பருப்பு ஊறியஜலத்தைவிட்டு றுப்பிப்போதுமான உப்பும்உடைத்தமிளகும் சீரகமும் கலந்துமுன்சொல்லிய பிரகாரம் வடைதட்டி நெய்யில்வேகவைக்கவும் இதுமிகுந்தவுருசி யுள்ளதாயிருக்கும.

தித்திப்பூவுளுந்துவடை.

ஒருசேர்வுளுந்தைகுத்தி வுமிபோக்கி மேற்சொல்லியபடி ஊறவைத்துறுப்பி-உ௰ - வாழைப்பழத்தை யுரித்துப்போட்டு றுப்பினமாவுடன் கலந்துபிசைந்து பின்புவடைதட்டி ரந்தனஞ்செய்து நெருப்பிலே வைக்கவேண்டியது.

வுளுத்தம்பருப்புவடை.

ஒருசேர்வுளுத்தமாவும் கொஞ்சம்அரிசிமாவும் சேர்த்துத்தண்ணீர்வார்த்துக் கலந்துவொரு இராத்திரிமுழுதும்வைத்துமறுநாள் காலமேவொருசேர்கடலைப்பருப்பை வுமிபோக்கி அதைச்சலத்தில் வேகவைத்து அந்த அளவுக்கு வெல்லம் அல்லது சருக்கரைப்போட்டுஅரைத்து இரண்டுரூபாயெடை ஏலரிசியைப்பொடியாக்கி எல்

லாவற்றையும் கையினாற்பிசைந்து வடைதட்டி ஒரு அகல்பாத்திரத்தில் வொருசேர் நெய்விட்டு நன்றாய்க்காய்ந்தபின்பு அந்தப்பாத்திரம் எத்தனைபிடிக்குமோ அத்தனைவடைகளைத் தட்டிப்போட்டு நன்றாகவெந்தபின்பு எடுத்துக்கொள்ளவும்.

தோசை.

அரைபக்காச்சேர்வுளுத்தம் மாவெடுத்து வொருசேர் அரிசிமாவுடன்சேர்த்து இரண்டையும் வொன்றரைசேர் ஜலத்தில் போட்டுக்கலந்து வொருநாள்முழுதும் வொவ்வொரு சமயத்தில்இரண்டுநாள்வரையிலும் புளிக்கவைத்துப் பின்பு கொஞ்சம் மிளகு சீரகமும் பொடிசெய்து கரைத்தமாவுடன் சேர்த்து வட்டமாகிய இருப்புத்தோசைக்கல்லின்மீது விருத்தமாகவார்த்து நன்றாய்வெந்தவுடனெடுக்கவேண்டியது தோசைக்கல் காந்திப்போகாதிருக்கும்படியாகவும் கட்டகல்லின்மீது மறுபடியும் வார்க்கப்படும் தோசை வொட்டிக்கொள்ளாதிருக்கும்படியாகவும் அப்போதைக்கப்போது கொஞ்சம் நெய்அல்லது யெண்ணெய்த்தடவிக்கொண்டு வரவேண்டியது.

அதற்குஅனுமானம் இரண்டு ரூபாயெடை வுளுத்தம்பருப்பைநெய்யில்வறுத்து மூளகாய்பெருங்காயம் கறிவேப்பிலைக்கொஞ்சம்சேர்த்து அரைத்துப்பட்சணை செய்யும்போது தோசையுடன் சேர்த்துக்கொள்ளவும் இதைப்போலவே சருக்கரையும்யுபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வுளுந்துண்டை.

ஒருசேர்வுளுத்தமாவும் அரைசேர்சருக்கரையுங்கலந்துபிசைந்து உண்டைசெய்து வொருஅகலச்சட்டியில் அ பலம்நெய்வார்த்துக்காய்ந்துக்கொண்டிருக்கும்போது மேற்படி உண்டைகளை அதிற்போட்டுவெந்தவுடனே யெடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது இப்பலகாரத்தை நாற்பதுநாள் அதிகாலமே புசித்தால் தேகத்திற்கு அதிகபலமுண்டாகும்.

வுளுந்துஇட்டிலி.

ஒருசேர்அரிசிமாவும் அவ்வளவுஉளுத்தமாவும்வொருசேர்ஜலத்திற்கலந்து வொருநாள் அல்லது இரண்டுநாள் புளிக்கிறவரையில் வைத்துக்கொஞ்சம் சுக்குப்பொடிமிளகு சீரகமும்போட்டு வேண்டுமானால் வ-சேர்கடலைப் பருப்பையுஞ்சேர்த்து வுண்டைசெய்து அதை

வுண்டை கொள்ளும்படியான வொருகுண்டுசட்டியில் அரைச்சட்டி யளவுஜலம்விட்டு வாயைவஸ்திரத்தால்கட்டி அதன்மேல் வைத்து வேறொருசட்டியைக் கவிழ்த்துமூடி வேகவைக்கவேண்டியது ஜலத்தில் ஆவியால்வெந்த இட்டிளியை யெடுத்துச் சருக்கரை அல்லது இனிப்புள்ளவைகளைச் சேர்த்துப்புசிக்கலாம்.

முறுக்கு.

ஒருசேர்வுளுந்தை வறுத்துக்குத்தி வுமிபோக்கிமாவாக்கி அவ்வளவுக்கு அரிசிமாவைக்கலந்து தோல்போக்கிச் சுத்திசெய்து கொஞ்சம் யெள்ளும் பெருங்காயமும் உப்புஞ்சேர்த்து வெந்நீர் விட்டு நன்றாய் பிசைந்து கொண்டு வொருவஸ்திரத்தைத் தாழவிரித்துப் போட்டு அதின்மீது முறுக்கிவிட்டுப் பத்துநாழிகைவரையில் ஆற வைத்துப் பிசைந்தமாவை முருக்காகவும் மற்றயெவ்வித வுருவங்களாகவும் சுட்டாலும் சுடலாம.

தித்திப்புவடை.

ஒருசேர் உளுத்தமாவும் ஒருசேர் சருக்கரையும்ஒருசேர்சலத்தில் குழம்பாகக்கரைத்து ஒருபாத்திரத்தில் போதுமான பசுநெய் விட்டுக்காய்ந்தபின்பு அதில்மாவைவார்க்கவேண்டியது அது அடையாகவாகும் ஐந்துநிமிஷம் வெந்தபின்பு எடுத்து மத்தியான போசனத்திற்கு வழங்கிக்கொள்ளலாம்.

கடலைரொட்டி.

ஒருசேர்கடலைஅல்லது துவரம்பருப்பை மாவாக்கிக்கொஞ்சம் சலமும் உப்புஞ்சேர்த்துக்கலந்து ரொட்டிசெய்து இரும்புதோசைக்கல்லில் சுடவேண்டியது இதற்குஏதாவது அனுபானம் வைத்துக் கொண்டு சாப்பிடவேண்டியது.

கடலைத்தொவையல்.

சுத்திசெய்து ஒருசேர் கடலையை இரண்டுசேர் சலத்தில் வேகவைத்து ஜலத்தை இறுத்திவிட்டு அப்பருப்பில் கொஞ்சம் சருக்கரைச்சேர்த்து நெகிழஅரைத்து உண்டைகள்செய்து மற்றொருபாண்டத்தில் உளுத்தமாவும் அரிசிமாவும் சரியாகப்போட்டுக் கரைத்து அந்தஉண்டைகளை இதில்தோய்த்தெடுத்து அகலசட்டியில்நெய் விட்டு வேகவைத்தெடுத்துக் கொள்ளவும்.

கடலைமாவு தித்திப்பூஉண்டை.

ஒருசேர் கடலையை வறுத்துத் தோலைப்போக்கி மாவாக்கிஒரு அகண்டபாத்திரத்தை அடுப்பிலேற்றிப் போதுமான நெய்விட்டுஅந்தமாவை அதிற்போட்டு பாதிவெந்தவுடனே எடுத்துச் சருக்கரையும் சீரகத்தூளும் சரியெடையாக அதிற்போட்டு உண்டையாகச் செய்யவேண்டும் இதைமத்தியான போசனத்திற்கு வைத்துக்கொள்ளவும்.

வேறொருவிதம்.

ஒருசேர் கடலையைமாவாக்கி ஜலத்தில்கரைத்து ஒருநாள்முழுதும்வைத்திருந்து சின்னக்குடுவையில் நிறைப்பி இரும்பு அல்லது பித்தளையினால் செய்தபாணியில் போதுமானநெய்விட்டு பாவுவார்த்திருக்கிற குடுவையின்கீழே மூன்றுதுவாரஞ்செய்து நெய்யில் துளிதுளியாகவிட்டு அவைகள் நன்றாய்வெந்தவுடனே கரண்டியினால் எடுத்துப்பரிசுத்த பாத்திரத்தில் வைத்து அத்துடன் போதுமான அழுக்கெடுத்த சருக்கரைச்சேர்த்து உண்டையாகச் செய்யவேண்டியது.

மகிழம்பூ பணிகாரம்.

அரைசேர் கடலைமாவும் அவ்வளவு அரிசிமாவுஞ் சேர்த்துப் போதுமானஜலத்தைவிட்டுப்பிசைந்துஒருமொத்தையாக்கிமழம்பூ அச்சிற்போட்டு ஒரு வஸ்திரத்தின்பேரில் பிழிந்து ஒருமணிநேரம் வரையில் ஆறவைத்துப்பின்பு நெய்யில்வறுத்து அதன்மேல் வெள்ளைச்சருக்கரைப் போடவேண்டியது.

சாதாப்பணிகாரம்

ஒருசேர் கடலையைவறுத்துக்குத்தி உமிபோக்கிச்சன்னமாவாக்கிஅதில்பாதிமாவில் சருக்கரை ஏலரிசிப்பொடியுஞ்சேர்த்துக்கோதும்பை மாவினுலாவது நெய்யினுலாவது செய்த பணிகாரத்தோடு சேர்க்கவேண்டியது மற்றமாவைப் பதனப்படுத்தவும்.

பூபணிகாரம்.

அரைசேர் கடலையை ஜலத்தில்ஊறவைத்துத் தோலையுரித்துக் கொஞ்சம் உப்புபோட்டு நன்றாகஅரைத்து ஒருபாணியில் போதுமான நெய்விட்டு பூதட்டினுல் சட்டியில் துளிகளாக விழும்படிகையால்சுத்திவிட்டு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பெரியபணிகாரம்.

ஒருசேர்கடலையை உமிபோக்கி ஜலத்தில் வேகவைத்து அதனுடன் சருக்கரைஅல்லது வெல்லம்சேர்த்து நன்றாகஅரைத்துக்கொஞ்சம் ஏலரிசிப்பொடி சேர்த்துப்பிசைந்து உண்டைசெய்து கொஞ்சம்கோதுமைமாவில் புரட்டி ரொட்டிபோலச் செய்து இருப்புத்தோசை கல்லின்மீது சுடவேண்டியது இதை உருக்குவெண்ணெய் பசம்பால் அல்லது வெள்ளரிக்காயுடன் சாப்பிட சீரணமாகும்.

பச்சைப்பயறுபணிகாரம்.

ஒருசேர் பச்சைப்பயற்றைக்குத்தி உமிபோக்கி ஜலத்தில்வேகவைத்துப்பின்பு போதுமான வெல்லஞ்சேர்த்து அரைத்துக்கொஞ்சம்கருப்பூரமும் ஏலரிசிப்பொடியும் சேர்க்கவும் இதைக்கோதுமை ரொட்டியுடன் சேர்த்துச்சாப்பிடலாம்.

பச்சைப்பயற்றினல்செய்தபணிகாரம்.

ஆய்ந்தெடுத்த பச்சைப்பயற்றை வேகவைத்துப் போதுமான சருக்கரையும் ஏலரிசிப்பொடியுஞ்சேர்த்து அரைத்து அதற்குச்சமமாகஅரிசிமாவும் உளுந்தமாவுஞ் சேர்த்துக்கொஞ்சம் ஜலம்விட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப்பிசைந்து அடையாகத் தட்டிப் பின்பு ஒவ்வொன்றாக நெய்யில்வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும்.

பச்சைப் பயற்றுண்டை.

வ-சேர் பச்சைப்பயற்றை ஜலத்தில்ஊறவைத்துப்போதுமான உப்பும்சீரகமும்சேர்த்து அரைத்துப்பாணுவில் நெய்விட்டுக்காயும்போது அநேகதுவாரங்களையுடைய சதிரத்தட்டைக் கரண்டியில் வைத்துத்தேய்த்தால் உண்டைகளாகவிழும் வெந்தபின் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

ஒருசேர் பச்சைப்பயற்றைக்குத்தி உமிபோக்கிமாவாக்கிப்போதுமானசருக்கரையும் ஜாதிக்காய் ஜாதிபத்திரி லவங்கம்ஒவ்வொரு ரூபாயெடை பொடிசெய்து சேர்த்துப் பிசைந்து உண்டைசெய்து அரைசேர் நெய்யில் வேகவைக்கவும்.

பச்சைப்பயற்றுபணிகாரம்.

அரைசேர் பச்சைப்பயற்றைக்குத்தி உமிபோக்கி ஜலத்தில்ஊறவைத்துக் கொஞ்சம் இஞ்சிசீரகஞ்சேர்த்து அரைத்தெடுத்துஒரு

அடையாக்கி இருப்புத்தட்டின்மீது வேகும்போது கொஞ்சம்நெய் வார்க்கவேண்டியது.

* பலவகைபருப்புச்சேர்ந்த ஆம்பில்வடை.

பச்சைப்பயறுகடலை உளுந்துதுவரை இவைகளில் ஒவ்வொரு வகையில் வ-சேர் எடுத்துத்தோல்போக்கி எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச்சேர்த்து ஊறவைத்து அரைத்து வடைகளாகத்தட்டி மத்தியில் துவாரஞ்செய்து ஒருபாணலில்போதுமான நெய்விட்டு வேகவைத்து அவைகளை யெடுத்துத் தயிரில்போட்டு அதிற்கொஞ்சம் உப்பும் மஞ்சட்பொடியும் வறுத்தகடுகும்சேர்த்து (கவ) நாழிகைவரையில் வைத்திருந்து பின்பக்ஷணை செய்யவேண்டியது.

துவரைஉண்டை.

ஒருசேர் துவரையைக்குத்தி உமிபோக்கி ஜலத்தில்வேகவைத்துப்போதுமானவெல்லம் அல்லது சருக்கரையும் கொஞ்சம்ஏலமும்போட்டு நன்றாயரைத்து உண்டைசெய்து கோதுமை மாவுக்குள் அடைத்து மூடிச்சுடவேண்டியது.

துவரைத் தொவையல்.

ஒருசேர்துவரையை உமிபோக்கிப் போதுமானஜலத்தில்வேகவைத்து அவ்வளவுசருக்கரை அல்லது வெல்லத்தைச் சேர்த்துப்பிசைந்துஉண்டைகள்செய்து மற்றொருபாண்டத்தில் உளுத்தமாவும் அரிசிமாவும் சேர்த்துக்கரைத்து அந்த வுண்டைகளை அதில்தோய்த்து நெய்யில் சுட்டெடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

துவரப்பருப்புச்சேர்ந்த உண்டை.

அரைசேர் துவரையை வறுத்துத் தோல்போக்கி மாவாக்கிப் போதுமானசருக்கரையும் கொஞ்சம் நெய்விட்டுப் பிசைந்து உண்டைகளாகச்செய்து கொள்ளவேண்டியது.

எருக்கங்காய்க் கொழுக்கட்டை.

ஒருசேர்அல்லதுஇரண்டுசேர் வெள்ளைஅரிசியை ஊறவைத்து இடித்துதெள்ளியெடுத்தமாவில் கொஞ்சம் வெந்நீர்விட்டுபிசைந்து அடையாகத்தட்டி தோல்போக்கிய ஒருசேர்துவரையைவேகவைத்துஅதனுடன் போதுமான வெல்லஞ்சேர்த்து அரைத்து அடைக

* இதை ஆமைவடை யென்றும் வழங்குவார்கள்.

ளின்மத்தியில்வைத்து மடித்து இவைகள்கொள்ளும்படியான ஒரு குண்டுசட்டியில் அரைச்சட்டியளவு ஜலம்விட்டு வாயை வஸ்திரத்தால்கட்டி அதன்மேல்வைத்து வேறொருசட்டியைக் கவிழ்த்துமூடி நன்றாக வேகவைக்கவேண்டியது.

துவரம்பருப்புரொட்டி.

துவரையை உமிபோக்கி இரண்டு சிறியகரண்டியளவு அரிசியைச்சேர்த்து ஜலத்தில் ஊறவைத்துக் கல்லுரலில் றப்பி ரொட்டிதட்டி விர்த்தமாயிருக்கிற இருப்புத்தட்டின்மேல் வேகவைத்துவேகும்போது கால்சேர்நெய்யை அதன்மேல் வார்க்கவேண்டியது.

துவரப்பருப்பு தித்திப்புஉண்டை.

ஒருசேர் துவரையை வறுத்துக்குத்தி உமிபோக்கி ஒருபானையில் போதுமான வெல்லமும் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுக்காயவைத்துக்கம்பிப்பாகுசெய்துவலுத்தபருப்பைஅதிற்போட்டுஉண்டைதிரட்டிவேண்டியபோது பட்சணைசெய்யவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

துவரைரொட்டி.

வ-சேர்த் துவரையை உமிபோக்கி ஜலம்விட்டு ஒருமணிநேரம் ஊறவைத்துயெடுத்து ஒருதேங்காயையுடைத்து ஓடுபோக்கிஅப்பருப்புடன்சேர்த்து றுப்பி உண்டைகள்செய்து ஒருசட்டியில்கொஞ்சம்நெய்வார்த்து நன்றாக வேகவைக்கவேண்டும் இதை இராபோசனத்திற்குபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவும்.

எருக்கங்காய்க் கொழுக்கட்டை.

ஊறவைத்து இடித்த அரைசேர் அரிசிமாவெடுத்துக் கொஞ்சம்வெந்நீர் விட்டுப்பிசைந்துமூன்று அங்குளநிகளமாக அடைதட்டிஅரைச்சேர் துவரம்பருப்பை ஜலத்தில்வேகவைத்து அதனுடன் போதுமானவெல்லம்சேர்த்து அரைத்து அடியில்வைத்துமடித்துப் பாதிஜலம்விட்ட ஒரு பானையினுடைய வாயில்கட்டிய வஸ்திரத்தின்மீதுவைத்து வேறொருசட்டியால்மூடி ஒருமணிநேரம்வேகவைத்து யெடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

குழவுண்டை.

ஊறப்போட்டு இடித்தஅரைச்சேர் அரிசிமாவெடுத்துமேல்விவரித்தபிரகாரம் சித்தப்படுத்தி மேல்சொல்லியபடி தொவரம்பருப்பைப்பூரணமாக மத்தியில் வைத்து மடித்துவைக்கவேண்டும்.

அரிசிமாப்பணியாரம்.

ஆறுபலம் வெல்லம் அல்லது சருக்கரையை அகலவாயுள்ள ஒருசட்டியில் அரிக்கால்சேர் ஜலம்விட்டு மெழுகு பதமாகிறவரை யில்காச்சி அப்பால் ஒருசேர் அரிசிமாவைப் போட்டுக்கிண்டி இலை யின்மேல் அடைகள்தட்டி நெய்யில் சுட்டெடுக்கவேண்டும்.

இஞ்சிப்பணிகாரம்.

ஆறுபலம் சருக்கரையை ஜலத்திற்போட்டுக் காய்ச்சி இரண்டு பலம் இஞ்சியைத் தோல்சீவிக் கரணைகரணையாய் கத்தரிச்சி காய்ந் துகொண்டிருக்கிற சருக்கரையிற்போட்டு அதனுடன் சுத்திப்படு த்திய ஒருசேர் அரிசிமாவும் போட்டு நன்ருகக்கிள்ளி அதைஐந்தங் குலவிருத்தமாக அடைகள்தட்டி நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டியது இதைச்சாப்பாட்டில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

பூசணிக்காய்பணிகாரம்.

ஆறுபலம்வெல்லத்தைச் சலத்தில் காயவைத்து இறுகி அடை செய்யப்பக்குவமாகும்போது சிவந்த ஒருபூசணிக்காயில்கால்பலங் கெடுத்து சிறியதுண்டுகளாகஅரிந்து ஒருசேர் சித்தப்படுத்தியஅரி சிமாவில்போட்டு வெல்லப்பாவும்கொஞ்சம் நெய்யும்சேர்த்துநன்ரு கக்கலந்து அடைகளாகத்தட்டிப் போதுமான நெய்யில்வேகவைக் கவேண்டியது.

அரிசிமாவுண்டை.

ஒருசேர்அரிசிமாவும் அவ்வளவு உளுத்தமாவும்சேர்த்துஜலம் விட்டுப் பிசைந்து ஒருநாள்வரையிலும் வைத்து அடையாகத் தட் டிவேகவைத்த கடலையும் வெல்லமும் அந்தஅடையில் வைத்துக் கரைத்தமாவில் தோய்த்து நெய்யில்சுடவேண்டியது.

வேருருவிதம்.

முக்கால்சேர்அரிசிமாவும்-வ-சேர் உளுத்தமாவும்போதுமான வெல்லத்துடன் சேர்த்து ஜலம்விட்டுப் பிசைந்து அடைகளாகத் தட்டி அவைகளை நெய்யில்சுடவேண்டியது.

அரிசிமாவிற்செய்யுந்தோசை.

அரைசேர் அரிசிமாவும்-வ-சேர் உளுத்தமாவும் எடுத்துஜலம் விட்டுக் குழம்பாகக்கரைத்து இரண்டுநாள் அல்லதுபுளிக்கிறவரை க்கும்வைத்துப்பிற்பாடு போதுமானபெருங்காயம் சீரகம்மிளகுசுக்

கும்சேர்த்து இருப்புத்தட்டின்மீது சுடவேண்டியதுசுட்டெடுக்குந் தோறும் அந்தத்தட்டுக்கு நெய்பூசவேண்டியதுஇந்தத்தோசையை சுடுகையா யிருக்கும்போதே புசிக்கவேண்டியது.

எருக்கங்காய்க்கொழுக்கட்டை.

ஒருசேர் அரிசிமாவும் போதுமான உப்புஞ்சேர்த்து வெந்நீர் விட்டுப்பிசைந்து முட்டைபோலே நீண்டவிருத்தமாகஅடைதட்டி துவரையும் வெல்லமும்பாகுபிடித்துப் பூரணத்தைமத்தியில் வைத்துமடித்து ஒரு அகலவாயுள்ள பானையில் பாதிஜலம்விட்டு வாயை வஸ்திரத்தாற்கட்டி அதன்மேல் வேகவைக்கவேண்டியது.

அரிசிமாவினுல்செய்யும் பூரணவுண்டை.

ஒருசேர் அரிசிமாவெடுத்துக்கொஞ்சம் உப்புபோட்டுவெந்நீர் விட்டுப்பிசைந்து உண்டைகளாக்கிப் பருப்பைவறுத்துற் றூளாக்கி அதன்மத்தியில் வைத்துமடித்து ஒருபானையில் பாதிஜலம்விட்டுவாய்க்குஏடுகட்டி அதன்மேல் வேகவைக்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

அரைச்சேர் அரிசிமாவும் கால்சேர் உளுத்தமாவும், அரிக்காசேர் பச்சைப்பயறுமாவும் போதுமான உப்புஞ்சேர்த்து வெந்நீர் விட்டுப்பிசைந்து அகல அடைகளாகத்தட்டி மத்தில்வறுத்தகடலைமாவும் ஏலப்பொடியும் வைத்துமடித்து வேகவைக்கவேண்டியது இதைவெண்ணெய் அல்லது நெய்யுடனேயாவது சாப்பிடவும்.

நெய்யும் அரிசிமாவும் சேர்த்துச்செய்யப்பட்ட அடைகள்.

அரைச்சேர் அரிசிமாவும் அவ்வளவு உளுத்தமாவும் தண்ணீர் விட்டுக்குழம்பாகக் கரைத்து வொருநாள் வரைக்கும் வைத்துப்பின்புவொருசேர் வெல்லத்தை சேர்த்து அதை அகண்ட பாத்திரத்தில் போதுமான நெய்விட்டுக்காய்ந்தபின்பு அதில்வார்த்து நன்றாக வெந்தபின்பு எடுத்துக்கொள்ளவும் இதை அப்போதைக் கப்போது உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

நெய்யும அரிசிமாவும் சேர்த்துசெய்யப்பட்ட புளித்தபணிகாரம்.

அரைசேர் அரிசிமாவும் அவ்வளவுஉளுத்தமாவும் ஜலத்திற்கரைத்து இரண்டுநாள் அல்லது புளிக்கிறவரையில் வைத்துப்போதுமான உப்பும்கொஞ்சம் சீரகமும் மிளகுபொடியுஞ் சேர்த்து நெய்யில் வார்த்துச் சுடவேண்டியது.

வெண்ணெய்ப்பணிகாரம்.

அரைசேர் ஈரஅரிசிமாவில் சரியெடைவெண்ணெயைச் சேர்த்துச்சின்ன அடைகளாகத் தட்டி நெய்யில்நன்றாக வேகவைக்கவேண்டியது.

அரிசிமாப்பணிகாரம்.

அரைச்சேர் அரிசிமாவில் வெல்லத்தைக் கரைத்துவிட்டுப் பிசைந்து உருண்ட அடைகளாகத் தட்டில்நெய்யில் வேகவைத்துச் சுடுகையாகவே புசிக்கவேண்டும்.

கோதுமைமாவு அடை.

ஒருசேர் கோதுமை நொய்யை அல்லது மாவைப்பாலிலாவது வெந்நீரிலாவது ஒருமணிநேரம் ஊறவைத்து நன்றாகருத்தி ஒருசிறியகரண்டி யவ்வளபங்கிட்டு உண்டைசெய்தொரு பலகையின்மேல் வுலர்ந்த அரிசிமாவைப்போட்டு அதின்மேல்வைத்தப்பளக் கொழுவியாள் அடைகளாக்கி ஒருசேர்வறுத்த கடலைமாவில் தருமானவெள்ளைச்சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியுங் கலந்தொவ்வொரு அடைக்கு ஒருசிறிய கரண்டிக்கடலைமாவை மத்தியில் வைச்சிமடித்து (கவ) நாழிகை ஆறவைத்தபின்பு நெய்யில் சுடவேண்டும் இதை ௰௫-நாள்வரைக்கும் வைத்து வுபயோகப் படுத்திக்கொள்ளலாம்.

வேறொருவிதம்.

ஒருசேர் கோதுமைநொய்யைப் பாலிலாவது ஜலத்திலாவது ஊறவைத்திடித்தெடுத்த மாவை வுண்டையாக்கி ஒருபலகை மீது வுலர்ந்தமாவைப்போட்டு அதன்மேல்வைத் தப்பளக்கொழுவியால் அடைகளாக்கிக் கொப்பரைத்தேங்காயைப் பொடியாக அரிந்ததில் அரைச்சேரும் கசகசாவில் அரைசேரும் எடுத்தொன்றாக வறுத்தொரு ரூபாயெடை ஏலஞ்சேர்த்திவைகளைப் பொடியாக அரைத்துச்சமமாகச் சருக்கரை சேர்த்தவ்வடையின் மத்தியில் வைத்து மடித்து நெய்யில் சுடவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

கோதுமை நொய்யை மேல்விதித்தவிதமாக அடைகள் தட்டி அரைச்சேர் வறுத்தபச்சைப் பயற்றுமாவும் தருமான சருக்கரையும் ஏலப்பொடியுங்கலக்கி அடையில்வைத்து நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டும்.

கோதுமையுண்டைகள்.

வொருசேர் கோதுமைநெய்யை எட்டுப்பலம் நெய்யில் வேகவைச்சி தகுமானசருக்கரையும் ஏலப்பொடியும்போட்டு வுண்டைகளாகப் பிடிக்கவேண்டும்.

கோதுமை அடை.

வொருசேர் கோதமைநொய்யைக்கொஞ்சம்பால்விட்டுப்பிசைந்தடைகளாகத் தட்டி வொருசேர் கசகசாவை வறுத்த மாவாக்கிக் கொஞ்சம் சருக்கரைக்கலக்கி இந்தப்பூரணத்தை அடையில்வைச்சி மடிச்சிப்பலகையின் மீதில் கொஞ்சம் அரிசிமாவைற்றாவி அதன் மேல் மேற்படி மடிப்பை வைச்சிப்பொருந்தத்தட்டி நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டும்.

கோதுமைமாவினால் செய்தபணிகாரம்.

அரைச்சேர்கோதமை நொய்யில் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுப்பிசறி அடைகள் வுண்டாக்கி சருக்கரையைவைச்சி மடிச்சிமூடி உண்டைகளாக்கி நெய்யில் வேகவைக்கவும்.

போளி.

ஒருசேர் கோதுமைமாவில் கொஞ்சம் உப்புஞ்ஜலமும் விட்டுப்பிசைந்து ஒவ்வொரு சிறிய கரண்டிப்பிரமாணம் எடுத்து உண்டை செய்து வறுத்தகடலை மாவை மத்தியில்வைத்து மற்றொரு பலகையை அதன்மேல்வைத்து அழுத்தி அடையாக்கி இருப்புத்தட்டின் மீதுசுட்டுநெய்யில்அல்லது உருக்கி வெண்ணெயில்தோய்த்துப் பட்சணபண்ணவும்பால்வெள்ளரிக்காய் சேர்த்துக்கொண்டால்இந்தப் போளி சீரணமாகும்.

அடுக்குப்பணியாரம்.

ஒருசேர் கோதுமைநொய்யை மோரில்ஊறவைத்துஒவ்வொரு சிறியகரண்டிப்பிரமாணமெடுத்து பலகையின்மீதுவைத்து அப்பளக்கொழுவினால் அடைதட்டி வெண்ணெய்பூசி ஏழுஅடைகளைஓரடுக்காகஅடுக்கி நெய்யில் வேகவைத்து வெள்ளைச் சருக்கரையைக்கூட்டிஉடனே புசிக்கவேண்டியது பித்தம்போம்.

பச்சையப்பயறும் கோதுமைநொய்யுஞ்சேர்ந்த பணிகாரம்.

அரைசேர் பச்சைப்பயற்றுமாவும் கால்சேர் கோதுமை நொய்யும்சேர்த்து ஜலத்தில் ஊறவைத்துப் பிசைந்து தகரஅச்சில் நிறை

ப்பிசட்டியில் நெய்விட்டுக்கொண்டிருக்கும்போது பிழிந்து வெந்த வுடன் எடுத்து வெள்ளைச் சருக்கரையாவது கற்கண்டாவதுபொடி செய்து அதன்மேல் தூவவேண்டியது வாயுவுசெய்யும்.

கோதுமை நொய்கஜ்ருக்காய்.

ஒருசேர்கோதுமை நொய்யைக் கால்சேர் பசும்பாலில்சேர்த்து இடித்து அநேகவுண்டைகளாக்கி அப்பளக்கொழுவினல் மிகவும் சன்னஅடைகளாக்கி மத்தியில் சருக்கரைவைத்துமடித்து உப்பிரு க்கிறவரையில் நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டியது.

கோதுமைமண்டிகை அடை.

ஒருசேர் கோதுமை நொய்யைக் கால்சேர்பாலில் இரண்டரை நாழிகை ஊறவைத்து இடித்து இதில் ஒவ்வொரு ரூபாயெடை மா வெடுத்து மெல்லீசு அப்பளங்களாகச் செய்து ஒருபெரிய புதுப் பானையைக் கழுத்தைத்தட்டிப்போட்டு அடுப்பின்மீது தலைகீழாகக் கவிழ்த்துவைத்து அதன்மேல் இந்த அடைகளைப்போட்டு வெந்த வுடன் யெடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியதுவாயுவுண்டாம்.

கோதுமைநொய்சுருளை.

ஒருசேர் கோதுமை நொய்யைக் கால்சேர் பாலில் ஐந்து நாழி கைஊறவைத்து இடித்துஒவ்வொரு ரூபாயெடை மாவெடுத்துபல கையின்மீதுவைத்து அப்பளக்கொழுவினல் அடைசெய்து ஜலத் தில் வேகவைத்துப் பாலுஞ்சருக்கரையுஞ் சேர்த்துப் புசிக்கவேண் டியது.

கோதுமைரொட்டி.

ஒருசேர் மெல்லீசுமாவை வெந்நீர்விட்டுப் பிசைந்து ரொட்டி செய்து இருப்புத்தட்டின்மீது வேகவைத்து நெய்யுஞ்சருக்கரையு ஞ்சேர்த்துப் புசிக்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

ஒருசேர் கோதுமைமாவில் போதுமான உப்பும் ஜலமும் விட் டுப்பிசைந்து உண்டைகளாக்கி மெல்லீசாய் அடைதட்டிஇருப்புத் தட்டின்மேல் வேகவைத்து மாம்பழரசம் அல்லதுசருக்கரைசேர்த் துப் பட்சணை செய்யவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

ஒருசேர் கோதுமைமாவில் ஜலமாவது பாலாவது விட்டுப்பி சைந்து ஒவ்வொரு கிச்சிலிக்காய் வளவெடுத்து அடைதட்டிவேக

வைக்கவேண்டியது வழிப்பிரயாணத்தில் எரிகரும்புபதார்த்தங்கள் அகப்படாவிட்டா முட்டைத்தாளின்மேல் கூ-அல்லது எ-அடைகள்நெய்யில் சுட்டுக்கொள்ளவேண்டியது.

கோதுமைநொய்ரொட்டி.

ஒருசேர் கோதுமை நொய்யை ஜலம்விட்டுப்பிசைந்து நான்கு ரொட்டிகளாக்கிப் போதுமான நெய்யில் சுட்டெடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

கஜ்ஜுருக்காய்

ஒருசேர் எள்ளைக்குத்திச் சுத்திசெய்து முப்பதுநிமிஷம் ஜலத்தில் ஊறவைத்துப்பின்பு அதையொரு பலகையின்மேல் ஆறவைத்துப்போதுமான வெல்லஞ்சேர்த்து அரிசிமா அடையின் மத்தியில் வைத்து மடித்து நெய்யில் வேகவைக்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

சுத்தப்படுத்திய அரைசேர் எள்ளைவறுத்து அரைத்துக் கால் சேர்வெல்லம் சேர்த்துப்பிசைந்து அரிசிமாவடையில் வைத்து மடித்துநெய்யில் சுடவேண்டியது.

தித்திப்புஎள்ளுண்டை.

ஒருசேர் யெள்ளை வறுத்துக்கொண்டு அதற்குப் போதுமான வெல்லமெடுத்து ஜலத்தில் போட்டு அடுப்பிலேற்றிப் பாகுபதமாக வரும்போது யெள்ளைப்போட்டுக்கிண்டி உண்டைகள் பிடித்துக் கொஞ்சநேரம் ஆறவைக்கவேண்டியது சூடுண்டாம்.

எள்ளும்கோதுமைமாவுஞ்சேர்ந்தபணிகாரம்.

ஒருசேர் கோதுமைமாவை வெந்நீர் விட்டுப்பிசைந்து அடை தட்டிச் சுத்தப்படுத்திய யெள்ளும் வெல்லமும் மத்தியில் வைத்து மடித்து நெயயில் சுடவேண்டியது.

எள்ளும்அரிசிமாவுஞ்சேர்ந்தகொழுக்கட்டை.

எவ்வளவுதேவையோ அவ்வளவுஅரிசிமாவில் வெந்நீர்விட்டுப் பிசைந்து அடைகள்தட்டி அதற்குப்போதுமான எள்ளும் வெல்லமும்சேர்த்து மத்தியில்வைத்துமடித்து அதுகள் கொள்ளும்படியானஒரு குண்டுசட்டியில் அரைச்சட்டியளவு ஜலம்விட்டுவாயைவஸ்திரத்தால்கட்டி அதன்மேல் வேகவைத்தெடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது மந்தமுண்டாம்.

எள்ளும் அரிசிமாவுஞ்சேர்ந்தசுவையல்.

எள்ளைவறுத்து இடித்துப்போதுமான வெல்லஞ் சேர்த்துப் பிசைந்து உண்டைகளாக்கி வுளுத்தமாவும் அரிசிமாவுங் கரைத்து அதில்தோய்த்து நெய்யில் சுடவேண்டியது.

கோதுமைமாவும் எள்ளுஞ்சேர்ந்த கஜ்ருக்காய்.

கோதுமைமாவை பிசைந்து அடைகளாக்கி யெள்ளும்வெல்லமும்கலந்து மத்தியில்வைத்து மடித்துநெய்யில் சுடவேண்டியது.

எள்ளும்வெல்லமுஞ்சேர்ந்த உண்டைகள்.

ஒருசேர் அரிசிமாவை வெந்நீர்விட்டுப்பிசைந்து அடைகள்தட்டிக்கால்சேர் கடலையை வேகவைத்து மத்தியில்வைத்து அடித்துப் பாதிஜலம் விட்டகுண்டுசட்டியின் வாயைவஸ்திரத்தால்கட்டி அதன்மேல்வைத்து மற்றொரு சட்டியைக் கவிழ்த்து மூடி வேகவைக்க வேண்டியது.

கடலையும்அரிசிமாவுஞ்சேர்ந்த கொழுக்கட்டை.

அரைசேர்வேகவைத்த கடலையையெடுத்து ஒருசேர் அரிசிமாவில்சேர்த்துப் பிசைந்து உண்டைகளாக்கி ஐந்துநிமிஷம் ஆறவைத்துப்பிற்பாடு அதையொருபானையில் பாதிஜலம்விட்டு வாயில்துணிகட்டி மேலேவைத்துமூடி வேவித்துப்பின்பு தரையில் வைக்கோலைத்தெளித்து அதன்மேல் ஒருதுப்பட்டியைப் பரப்பி உண்டைகளை ஆறவைக்கவேண்டியது.

கடலைச்சுவையல்.

ஒருசேர்கடலையைக்குத்தி உமிபோக்கி ஒருசேர்ஜலத்தில்போட்டு வேகவைத்துப்பின்பு ஒருசேர் வெல்லம் கலந்து அரைத்து அடைகள்தட்டி கரைத்த அரிசிமாவில்தோய்த்து நெய்யில்சுட்டு யெடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது மலம்போம்.

கடலையுங்கோதுமைமாவுஞ்சேர்ந்தபலகாரம்.

மேல்விரித்த பிரகாரம் கடலையையும் வெல்லத்தை அரைத்து அதைக் கோதுமைமாவிற்செய்த அடையில் வைத்து மடித்துமேல் விவரித்தபிரகாரம் சுட்டுயெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

வேறொருவிதம்.

அரைசேர்அரிசிமாவும் அவ்வளவே கடலைமாவும் சேர்த்துஜலந்தெளித்துப்பிசைந்து அதிற்கொஞ்சம் உப்புஞ்சீரகமும் உடைத்த

மிளகும்போட்டு ஒருநாள் பரியந்தம் புளித்துவைத்துப் பின்பு அடைகள்தட்டி ஒரு இருப்புத்தகட்டின் மேல்கொஞ்சம் நெய்விடச்சுட்டு யெடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பச்சைப்பயறும் அரிசிமாவுஞ் சேர்ந்தரொட்டி.

அரைசேர்அரிசிமாவை அரைத்து ஒருகரண்டி உப்புபோட்டு ரொட்டி தட்டி ஒருவெண்கலப் பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் நெய்விட்டுச் சுட்டெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பூரிபலகாரம்.

உ-படிகோதமை நொய்யை இராத்திரிக்கே தகுந்தநீரில் பிசறிவைத்து உதயத்திலெடுத்து அகலக்கல்லின்மேலரைத்து இருப்புப்பூணுலக்கையால் இடித்து உருட்டிமறுபடியும் இடித்துஇப்படிபலமுறைசெய்து அப்பளப்பலகையின்மேல் அதில்கொஞ்சமாவைத்து அப்பளக்குழவியால் அப்பளம்போல் அகலமாகச்செய்து வைத்துக்கொண்டு அவற்றுள் சிலவற்றை நெய்யில்பொரிச்சி உரலில் போட்டிடித்துமாவாக்கி அந்தமாவைத்தெள்ளிப் பருமனுயுள்ளதுகளை யெடுத்து மறுபடியும் இடிச்சிமாவாக்கிக்கொண்டு அம்மாவையும் க-படிச்சருக்கரையையும் கல்மணலில்லாமல் சுத்தப்படுத்தி இளவறவாகவறுத்த வ-படிக்கசகசாவையும் மேல்தோல்போக்கி நருக்கிய ரு-பலம் வாதுமைப்பருப்பும் ச-முடித்தேங்காய்த் திருகலையும்ஒன்றுகச்சேர்த்துக் கலக்கி அதில் தகுமானதை யெடுத்துமேலே அப்பளம்போலேசெய்து வைத்திருப்பதினடுவில் வைச்சிமடிச்சி அதன் ஓரத்தைச் சந்துவிடாமல் பிடிச்சிக்கூட்டிவிட்டு நெய்யில் திருப்பித்திருப்பிப்போட்டு வளரச்செய்தெடுத்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க மலம்வுதையும்.

கர்ச்சூரப்பலகாரம்.

மாவில்லாமல் யுடைச்சி கவ-படி கோதுமைநொய்யை கவ-படி வெள்ளைச்சர்க்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதில்கொட்டிப்பிசைந்து ரு-பலம் உருக்காதகெட்டி நெய்யும்சேர்த்து மறுபடியும்பிசைந்துகொண்டு வட்டமாகப்பெரிய அடைதட்டிகல்மணல் இல்லாத ரு-பலம்கசகசாவைக் கொஞ்சம்வறுத்து அந்தஅடையின் மேல்தூவிப்பின்பு சூரியால் நால்விரல்சதுரமாகத்துண்டித்து நெய்யில்பொன் வறலாகப் பொரித்தெடுத்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க சூடுண்டாம்.

மற்றொருவகை.

உ-படிச் சீனிச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதில் ஈ-பலம் பந்நீரையும் க-பலம்பொடிசெய்த ஏலரிசியையும் சேர்த்துக்கிண்டி மேலேசொன்னபடி க-படி கோதுமை நெய்யில் ஊற்றிப்பிசைந்து முன்போலவே பெரிய அடையாகத்தட்டி ஒருவ னத்தில்வைத்துமுன்சொன்ன கசகசாவைப் பக்குவஞ்செய்து அவ் வடையின்மேல்தூவிக் கையினால் அழுத்திப்பிற்பாடு அதைத்துண் டங்கள்செய்து முன்னையபிரகாரம் நெய்யில் பொரித்துக்கொள்க.

தயிர்ப்பலகாரம்.

ஆடையுடனே ரு-படிக்கெட்டித்தயிரை ஒருவெள்ளைக்குட் டையில்சேர்த்துக் கயிறுகொண்டு முடிப்பாகக்கட்டிமேலே தூக்கி விடவேண்டும் தண்ணீர்முழுதும் வடிந்து கெட்டியாயிருக்கிற பக் குவத்தில் அதை எடுத்துக்கொண்டு அதிலே வ-படிக்கோதுமைநொ ய்யையும் ஈ-பலம்வெண்ணெய் அல்லது நெய்யையுஞ் சேர்த்துப் பிசைந்து சிறுபில்லைகளாகத் தட்டிவைத்துக்கொண்டு எ-சேர்ச்சீ னிச்சனிச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சிவைத்து அப்பில்லைகளை நெய்யிற் பொரித்தெடுத்து உடனேபாகில் விடவே ண்டும் இப்படி எல்லாபில்லைகளையும் பொரித்துப் பாகிற்போட்டு-ச ரு-நாழிகை அதிலேயே ஆறவைத்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க.

மற்றொருவகை.

முன்சொன்னபிரகாரமே அவ்வளவு தயிரைப் பக்குவஞ்செய் து அதனோடு அரைப்படிக்கோதுமை நொய்யையும் மேலேசொன்ன பரிமாணம் நெய்அல்லது வெண்ணெயையும் தோல்போக்கிய ரு-ப லம் வாதுமைப்பருப்பை அம்மியின்மேல்வைத்து நீர்விடாமல்நைய நசுக்கி அதையும் குங்குமப்பூயெடை-க, ஏலம் எடை ரு-பொடி செய்து இப்பொடியை சேர்த்துப்பிசைந்துமுன்னையபடி பில்லைகள் தட்டிபின்பு ம-சேர்சீனிச்சருக்கரையையாவது கற்கண்டையாவது அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி ஈ-பலம் பந்நீர்வார்த்து பாகுபக்கு வத்தில் இறக்கிக்கொண்டு மேற்படி பில்லைகளை நெய்யிற் பொரித்து அந்தப்பாகில்விட்டு முன்சொன்ன நாழிகைவரையும் ஆறவைத்து எடுத்துப் புசிக்கவேண்டியது.

கோதுமைநொய்ப்பெரியபலகாரம்,

புடைத்தெடுத்த இரண்டுபடிக் கோதுமைநொய்யை இரண்டு படியை ஒருபடியாகச் சுண்டக்காய்ச்சிய பாலில்கொட்டி ரு-அல்

லது எ-சேர்க்ககெட்டியாயுள்ள நெய்யையாவது வெண்ணெயாவது அதனோடுசேர்த்து பின்பு ரு-சேர்ப்பொடிசெய்த கற்கண்டையும் தோல்போக்கி மெல்லியதாக அரிந்த ம-பலம் வாதுமைப்பருப்பை யும் குப்பையில்லாமல் ஆய்ந்து ஒருதரம் வெந்நீரில் போட்டெடுத் த ம-பலம் விரையில்லாத திராட்சிப்பழத்தையும் ச-பலம்பந்நீரில் உ-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அதையும்கொட்டி ஒன்றாகப்பிசைந்து ஒருபெரிய அடையாகத்தட்டி ஈயம்பூசிய பெ ரிய செப்புத்தட்டில் வைத்து அதற்குத்தகுமான செப்பு மூடியால் மேலேமூடி உளுத்தம்பருப்பை நேரஅரைத்து ஒருதுணியில்தடவி சீலமண்செய்வதுபோல் அப்பாத்திரங்களின் கங்குகளை இறுகச்சு ற்றி அதன்மேலும் இறுப்புமாவைத் தளமாகத்தடவிச் சிறிதுநே ரம் நிழலில் ஆறவைத்து ஒருகூடை அடுப்புக்கரியை நிலத்தில்கொ ட்டி அதைநெருப்புமயமாக்கி அதன்மேல் மேற்படி பாத்திரத்தை வைத்து அழுத்தி அப்பாத்திர முழுமையும் அந்தத்தீயால்மூடி அ ரைமணி மூன்றுநிமிஷம் வரையும் அப்படிவைக்கவேண்டும் அதற் குள்ளேநெருப்புநீரு பூக்குந்தருணங்களில் ஒருபெரிய விசிறியினால் விசிறவேண்டும் அந்தமணியானபின்பு தீயை ஒதுக்கிப்பார்க்க பாத் திரத்தின் ஓரத்தினின்றும் ஆவிபுறப்படுமானால் தீயை விட்டிறக்கி வெளியேவைத்து நன்றாய் ஆறினபின் மேல்மூடியைத்திறந்து மேற் படி பலகாரத்தைத் துண்டுகளாக அறுத்து ஒருஏனத்தில்வைத்து உபயோகப் படுத்திக்கொள்க ஆவிபுறப்படாவிடில் மறுபடியும்-ரு நிமிஷம் தீயால்மூடி விசிறவேண்டும்.

பாலேட்டுப்பலகாரம்.

மேலேசொல்லிய எல்லாவஸ்துக்களையும் அங்கேசொல்லியபடி சித்தப்படுத்தி அவற்றோடு அரைப்படி பசும்பாலேட்டைச்சேர்த்து முன்சொன்னவிதமாகவே யெல்லாப்பக்குவஞ்செய்து இறக்கிவைத் துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

மஞ்சட்கருப்பலகாரம்.

சுத்திசெய்த ஒருபடிகோதுமைநொய்யெடுத்து அதனோடு ருய கோழிமுட்டையினது வெள்ளை அம்பிலியைநீக்கி மஞ்சட்கருவை யும் ச-சேர்ச்சீனிகற்கண்டுத் தூளையும் மேல்தோல்போக்கித் தண் ணீர்விடாமல் அரைத்த ச-பலம் பாதமைப்பருப்பையும் ரு-பலம் வெண்ணெயையும் பொடிசெய்த ஒருபலம் ஏலத்தையும் சேர்த்து- உ-பலம் பந்நீரில் க-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக்கரைத்துஅதி

ல்விட்டுப்பிசைந்து பிசையும்போதே வ-படிப்பாலாடையுங் கூடச் சேர்த்து எல்லாம் ஒன்றாகக் கலக்கும்படி நன்றாய்ப்பிசைந்து சயம் பூசிய அகலவாய்ச்செப்புப் பாத்திரத்தில் ஒரே அடையாகத்தட்டிப் போட்டு மூடியால்மூடி உளுந்தரைத்துத் துணியில்பூசி அருகுகளைக்குச்சுற்றி அந்தச்சுற்றின்மேல் இருப்புமாவைக் கனக்கத்தடவி ஒரு சின்னகூடை அடுப்புக்கரியைத்தரையில் கொட்டித் தீப்பற்ற வைத்து அத்தீயால் மேற்படி பாத்திரத்தைமூடி அப்படியே ஒருமணிநேரம் வைத்திருந்து பின்பு தீயைத்தள்ளிப்பார்க்க ஓரங்களில் நின்றும் ஆவிவருமாகில் இறக்கிவிடவேண்டும் இல்லாவிட்டால் சற்றுநேரம் அந்தத்தீயில்தானே வைத்திருந்து இறக்கிஆறினபின்பு அதைத்திறந்து அவ்வடையைச் சூரிக்கத்தினால் துண்டுகளாகச்செய்துமற்றொரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொண்டு புசிக்கவேண்டும் போகமுண்டாம்.

சப்பரிசிமஞ்சட்பலகாரம்.

ஆய்ந்து புடைத்தெடுத்த சப்பரிசிமேலேசொல்லிய அளவுயெடுத்து அதில்முன்சொன்ன அளவுமுட்டைமஞ்சட்கருவும் மற்றும் வஸ்துக்களும் சேர்த்துப்பிசைந்து ஒரே அடையாகத்தட்டி மேலதுபோலவே தீயிற்பக்குவப்படுத்தி யெடுத்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க.

வேறு.

கோதுமை நொய்யும் சப்பரிசியும் சரிபங்காகக்கூட்டி ஒருபடியெடுத்து முன்சொன்ன அளவுமஞ்சட்கருவையும் மற்றும்பொருள்களையும்சேர்த்துப்பிசைந்து ஒரு அடையாகவே தட்டிப்போட்டு முன்போலவே பாத்திரத்தில் வைத்துத்தீயில் பக்குவஞ்செய்துஉபயோகித்துக்கொள்க.

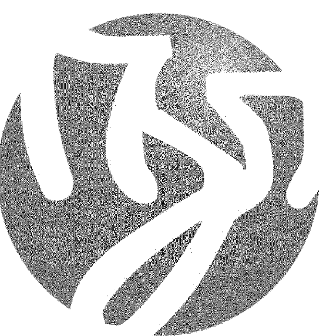
பேணிபலகாரம்.

ஒருபடிச்சுத்திசெய்த கோதுமைநொய் கொஞ்சம் முன்னநாள்இராத்திரிக்கே தகுமானபால்யிட்டுக் கெட்டியாய் பிசைந்து பத்திரப்படுத்திக்கொண்டு உதயத்தில் கொஞ்சம் அகலமாயுள்ள ஒரு தட்டைக்கருங்கல்லுக்கு நெய்பூசி அதில்வைத்திருப்புப் பூணுலக்கைகொண்டுதிடமான ஒராள் இடிக்கவேண்டும் அப்படி இடிக்கும்போதே சமீபத்தில் மற்றோராள் நின்றுகொண்டு அந்தத்திரளையைப்புரட்டிப் புரட்டிவைக்க வேண்டும் அவன் அப்படிச்செய்யும்போதெல்லாம் தன்கைக்கும் அந்தக்கல்லுக்கும் நெய்தடவிக்கொண்டே

புரட்டவேண்டும் இல்லாவிட்டாலந்த நெய்ம்மாவான பூணிலும் கையிலும் கல்லிலும் ஒட்டிக்கொண்டு சேதமாய்விடும் இந்தப்பிரகாரம் ஒருமணிநேரம் இடித்தெடுத்தே வச்சிக்கொள்ளவேண்டும் இப்படிச்செய்வதற்கு மூன்றுநாளைக்கு முன்னேதானே ஆழாக்கு பச்சரிசியைச் சுத்தநீரில் ஊரப்போடவேண்டும் ஊரப்போட்டநீரை கூஷணத்திற்குக்ஷணம் மகற்றிவிட்டு வேறுபுதியநீரை ஊத்திக்கொண்டேவரவேண்டும் இல்லாவிட்டால் வரிசிபுளிச்சிப்போம் இந்தப்பிரகாரம் ஊறப்போட்ட வரிசியைகொஞ்சம் உரலிலிட்டுக்குத்தி வொன்றிரண்டு சிறுநொய்யுமில்லாமல் மாவாக்கி ஒருவகலபாத்திரத்தில் போட்டு க-பலம் மாவுக்கு ந-அல்லது, மூணரைபலம்விதமாக வெண்ணெயையாவதுசேர்த்து இரண்டு நாழிகைப்பரியந்தம் பிசைந்து வழித்தெடுத்து வேறேஒரு ஏனத்தில் வைத்துக்கொள்கமேலேசொல்லியகோதுமைமாவில் நெல்லிக்காய் பரிமாணமெடுத்து அப்பளப் பலகைக்கு நெய்பூசி அதன்மேல்வைத்து அப்பள மரக்குழவியால் அப்பளம்போல வட்டமாகச் செய்யாமல் ஈரவெண்காய்ப் புரைக்கனமாக மெல்லியதாயும் அகலவாயும் ஒருசாண்நீளத்தில்நீட்டிஅதன் இருபுறத்திலும் நெய்சேர்த்து பச்சரிசிமாவைதடவி ஒவ்வொன்றாக ஒருமூங்கிற்பத்தையில் சுற்றுமேல் சுற்றாக ஏழுக்குறையாமலும் பத்துக்கு அதிகப்படாமலும் சுற்றவேண்டும் இப்படி பத்து இருபது பத்தைகளுக்குச் சுற்றிவைத்துப்பின்பு ஒவ்வொன்றாகயெடுத்து ஒருபெரிய நெல்லிக்காயளவு அறுத்து உருவி அப்பளப் பலகைமேல்வைத்து மரக்குழலியாள் மறுபடியும் கொஞ்சம்அகலப் படுத்தி நெய்யில்விட்டு ஒருதரத்தில் மூன்று துண்டுகளுக்குமேல் பொரிக்கக்கூடாது பொரிக்கும்போது பரிக்கும்பாத்திரத்திலுள்ள நெய்யை ஒருகரண்டியினல் மொண்டுக்கொண்டு அம்பேணிபலகாரம் பொரிக்கிறவரைக்கும் மேலேவிட்டுக்கொண்டேயிருந்து பொரிந்தபிற்பாடு எடுத்து வேறொரு ஏனத்தில்வைத்து வைத்தவுடனே மேலேசிறிதுபந்நீரை ஊற்றிச் சீனிசருக்கரையை அல்லது சீனிக்கற்கண்டுத்தூளைப் போடவேண்டும் இப்படியே எல்லாத்துண்டுகளையும் பொரித்துப்பக்குவஞ்செய்து ஆறியபின் உபயோகஞ்செய்துக் கொள்க.

வாதுமைபருப்புச்சேர்ந்த கோதுமைபலகாரம்.

அரைப்படிக்கோதுமை நொய்யைத்தகுமான பசும்பால் விட்டுப்பிசறி ஒருமணிநேரம் ஊறவைத்து கால்படி வாதுமைப் பருப்



பை உ-நிமிஷம் வெந்நீரில் போட்டெடுத்துத் தோல்போக்கிப்பசும் பால்விட்டரைத்து இரண்டையும் ஒன்றாகச்சேர்த்து அதில் கூ-ப லம் நெய்யையும் உழக்கு பாலாடையையும் முக்கால்வீசைச் சீனிச் சருக்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுபதமாய் இருகி வரும்போது அப்பாகையும்ச-பலம் விரையில்லாததிராட்சப்பழத் தையும் உ-பலம் பந்நீரையும் சேர்த்து நன்றாய்ப்பிசைந்து நயம்பூசி ய அகலச்செப்புத்தட்டில் ஒரே அடையாகத்தட்டிப் போட்டுக்க லாயப்பூசிய செப்புமூடியால்-மேலேமூடி நீர்விட்டரைத்த உளுந்து மாவைத் துணியில் தடவி அப்பாத்திரங்களின் அருகுகளுக்குச் சுற்றிமீதிவாவை அதன்மேல் கனமாகப்பூசி, உ-மணிநேரம் நிழலி லேயே உலரவைத்து ஒருசிறு கூடைக்கரியில் தீமூட்டி அத்தீயால் அப்பாத்திரத்தின் நான்குபுறமும்மூடி அப்படியே ஒருமணிநேரம் வைத்துப் பாத்திரத்தின் ஓரத்தில் ஆவிவந்தால் யெடுத்துக்கொண் டுஆறியபின் குறியால் துண்டித்து வேறு பாத்திரத்தில் வைத்து உபயோகம் பண்ணிக்கொள்ளலாம்.

பாலாடைசேர்ந்தகோதுமைநொய்ப்பலகாரம்.

ஒருபடிக்கோதமை நொய்யில் முக்காற்படிப்பாலேடும் அஞ்சு பலம்வெண்ணெயும் சேர்த்து இராத்திரிக்கே பிசைந்துவைத்துக்கா லையிலெடுத்து மேலேசொல்லியபடி இடித்து ரு-சேர்க் கற்கண்டை த்தூளையும் சிறிது பந்நீரையும்தூவி நன்றாய்ப்பிசைந்து அம்மாவு முழுமையும் யெடுத்து ஒருஅடையாகச்செய்து முன்னே சொல்லி யஅகன்றதட்டும் பாத்திரத்தில்வைத்து மூடியால்மூடி சீலமண்செ ய்வதுபோல் உளுந்துமாவைச்சீலையில் தடவி அச்சீலையை ஓரத்துக் குச்சுற்றியமிகுந்தமாவையும் மேலேபூசிவிட்டுக் கரிநெருப்பால்மூடி பக்குவபடுத்தியெடுத்து வேறொருபாத்திரத்தில் ஆறவிட்டுத் துண் டித்து உபயோகித்துக்கொள்க.

பூந்திப்பலகாரம்.

புதியகடலையை ஒருநாள்முழுமையும் வெய்யலில் உலரவைத் துஉரலிற்போட்டுக் குத்திப்புடைத்துக் கல்மண் ஆய்ந்துபின்பு திரி கையெந்திரத்தால் உடைத்துப் பொட்டுப்போக்கிச் சுத்தமான பரு ப்பெடுத்துத் திரிகையில் செரங்கை செரங்கையாகவைத்து அரை த்துமாவாக்கி அந்தமாவைத்தெள்ளி அளந்து ஒருபடியெடுத்து இ ராத்திரிக்கே அதில்காற்படிக் கட்டித்தயிர்விட்டுப் பிசைந்து வைத்

துமறுநாள் உதயத்தில் இருப்புக்கடாய்ச்சட்டியில் இரண்டுபடி நெய்விட்டுஅடுப்பின்மீதேற்றி நன்றாய்க்காய்ந்துவருந் தருணத்தில் சிறுவாரங்களுள்ள இருப்புத்தட்டைச் சட்டுவத்தை இடதுகையால் மேற்கடாய்க்கு நடுவேபிடித்துக்கொண்டு வலதுகையால்அந்த மாவில் கொஞ்சமெடுத்து சட்டுவத்தில்பூச அந்தச்சட்டுவத்தில்நின்றும் சிறுதுளிகளாக நெய்யில்விழும் மற்றொருவர் வேறுபக்கத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு வேறொரு சட்டுவத்தால் கீழ்மேலாகும்படி கிண்டிப் பொன்னிறமாய் வறந்துவரும்போது எடுத்து மற்றொரு கடாயிலாவது அதற்கினமான பாத்திரத்திலாவதுபோடவேண்டும் இவ்வாறு மாவுமுழுமையும் சுட்டானபின் அடுப்பிலிருந்து கடாயை இறக்கிவிட்டு மேற்படி பூந்தியில் அஞ்சுபலம் சீனிக்கற்கண்டுத் தூளும் அவ்வளவு மேற்படி சர்க்கரையும் சேர்த்துத் தூவி அதற்கு மேல்ஒருசலம் பந்நீரைப்பாவலாகவிட்டு யெல்லாம் கலக்கும்படிச் சட்டுவத்தால்கிண்டி வேறொரு தகுந்த பாத்திரத்தில் யெடுத்துவைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

வேறொருவிதம்.

புதிசாயுள்ள உளுந்தைச் செவ்வையாகக் காயவைத்துமேலே சொல்லியபடி யந்திரத்தில்வைத்து அரைத்துத்தெள்ளி அந்தத்தெள்ளியமாவில் முன்சொன்ன அளவுதயிர்சேர்த்துப் பிசைந்துஇராத்திரிக்கேசித்தப்படுத்தி மறுநாள் உதயத்தில் ౫-நாழிகைக்குமேல் இருப்புக்கொப்பறையில் முந்திய அளவுநெய்விட்டு மேலதுபோல வேசுட்டெடுத்து அவ்வளவுகற்கண்டுப்பொடியும் சீனிசர்க்கரையும் பந்நீரும் சேர்த்துக்கலக்கி உபயோகித்துக்கொள்க.

இலட்டுகப்பலகாரம்.

மேலேபொரித்த பூந்தியில் சருக்கரையைப் பந்நீர் முதலானவைசேர்க்காமல் கலப்பில்லாததாக நாலுசேர்யெடுத்து இருப்புக்கொப்பறையில் நெய்விட்டுக்காய்ந்தபின் அதில்போட்டு இரண்டாமுறை பொரித்துக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்த ஒருசேர்ச் சருக்கரைப் பாகில் போட்டுக்கிளறி ஒருஅகலத்தட்டில்கொட்டி ஆறவைக்கவேண்டும் ஆறியபின் ஒருசேர்க்கற்கண்டுப் பொடியைப்போட்டு நாலுபலம்பந்நீரைத் தெளித்துப்பிசைந்து சிறியஉண்டைகளாகத்திரட்டி ஒருவனத்தில் அடுக்கிவைத்து உபயோகப்படுத்துக.

வேறொருவிதம்.

பூந்தியைமுன்னைய பிரகாரமாகப்பொரித்து அஞ்சுபலச்சுத்த நீரில் இரண்டுவராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக்கரைத்து அப்பூந்தியில்தெளித்து ஒன்றேகாற்சேர்க் கற்கண்டுப்பொடியைச் சேர்த்து முன்போலவே பக்குவப்படுத்தி உருண்டைகள் செய்துவைத்துஉபயோகித்துக்கொள்க.

பனிநீர்இலட்டுகம்.

பூந்தியைமுன்சொன்னவண்ணமே பக்குவப்படுத்திக்கலப்பில்லாமல் மேலேசொன்ன அளவுயெடுத்து அங்குசொன்ன அளவுபனிநீரில் உ-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும் அரைவராகனெடைக் கஸ்தூரியையும் ஒன்னரை வராகனெடை வெள்ளிரேக்கையும் கரைத்து அந்தப்பூந்தியில் தெளித்துப்பிசைந்து முன்போலவேஉருண்டைகள்செய்து அடுக்கிவைத்துப்புசிக்கலாம் வேண்டுமானால் வெள்ளிரேக்குப்பதில் தங்கரேக்கையும் சேர்க்கலாம்.

ஜிலேபியென்னும்தேங்குழைப்பலகாரம்.

நெல்கல்மணம் முதலியவைபோக்கிச் செவ்வையாகத் தீட்டித் தவிடுபோகப்புடைத்த, கவ-படிப்பச்சரிசி இராத்திரிக்கே தண்ணீரில்ஊறப்போட்டு உதயத்திலெடுத்து வுரலிலிட்டுக்குத்தித் தெள்ளி மெல்லியமாவை யெடுத்துக்கொண்டு அதில்விழுந்த நொய்யையும் குத்திமாவுசெய்து இப்படிசித்தப்படுத்தினதில் கவ-படிமாவை எடுத்து அதிலே மூணுஆழாக்கு அல்லது அரைப்படி சுத்தநீர்விட்டுக் குழப்பி ஒரு ஏனத்தில்சேர்த்து மூணுமணிநேரம வைத்திருந்து பிசைந்துபார்க்க கெட்டியாயிருந்தால் மேலும் தகுந்தநீர்விட்டுக் கலக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டும் வுடனே உ-படிச்சீனிச் சருக்கரையைக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுசெய்து வைத்துக்கொண்டுஇருப்புக்கொப்பரையில்ஒன்னரைபடிநெய்விட்டு அடுப்பேற்றிக்கொதித்துவருந் தருணத்தில் ஒருமண்கலயத்தில் அடிப்பக்கத்தில் சுண்டுவிரலில் நுனிநுழையத்தக்க சிறுதுவாரஞ்செய்து அக்கலத்தை நன்றாய்க்கழுவி அதில் மேற்படி மரக்குழம்பை அகப்பையால்மொண்டுவார்த்து வார்க்கும்போதே அந்தத்துவாரத்தை அடியில் ஒருவிரலால் அழுத்திக்கொண்டு கொப்பறைக்கு நடுவேபிடித்துஅழுத்திக்கொண்டு கொப்பறைக்கு நடுவேபிடித்து அழுத்தியவிரலை நெகிழ்த்துவிட்டு இடைவிடாமல் வளையமாக ஐந்தாறு சுற்றிச்சுற்றிவுட

னே துவாரத்தை முன்னேயபடி விரலாலழுத்திக்கலயத்திலமாவிருந் தால்மாவோடு சேர்த்துவிட்டு அக்கலயத்தை அழுக்குப்படியாத பலகையின்மேல்வைத்து விடுக நெய்யில்விட்ட ஜிலேபியை மூன்று நிமிஷம்பொறுத்துச் சட்டுவத்தால் புரட்டிக்கொடுத்துப் பொன்னி றமாய்வெந்தபிறகு அதையெடுத்து மேலேசித்தப்படுத்தி யிருக்கிற பாகில்விட்டு ஆறியபின்யெடுத்து வேறுபாத்திரத்தில் அடுக்காக வைக்கவேண்டும் அதிகத்தீயால் நெய்சுண்டிப்போனல் மேலும் அ ரைபடி நெய்வார்த்துக்கொள்க இப்படியெல்லாமாவும் சுட்டுப்பா கில்விட்டுயெடுத்து அடுக்கிவைத்துப்பிற்பாடு மேலேகொஞ்சம் பனி நீரைத்தெளித்து வுபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

வேறொருவிதம்.

௨௦-சேர்ச் சீனிச்சருக்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப்பி ன்பு-ரு-பலம் பன்னீரும் கொஞ்சநீரும் வார்த்துப் பாகுசெய்துஅதி ல் ரு-வராகனெடை யேலரிசியையும் க-வராகனெடை குங்குமப்பூ வையும் வ-வராகனெடை கஸ்தூரியையும் தகுந்த பனிநீர்விட்டு அரைத்துச்சேர்த்துப் பக்குவத்தில் இறக்கிவைத்துக்கொண் டந்த ப்பாகிலே முன்போலவே சுட்டெடுத்த ஜிலேபியைவிட்டு ஆறினபி ன்யெடுத்து ஒருயேனத்தில் வைத்தவற்றின்மேல் மூணுபலம் பனிநீ ரைத்தெளித்து கூ-பலம் கற்கண்டுபொடியைப் போட்டொன்றின் மேல் ஒன்றாகவடுக்கி உபயோகஞ்செய்க.

கோதுமைப்பரவை அலுவா.

௨-படிப்பாலில்-அரைபடி நீர்வார்த்தடுப்பின் மீதேற்றிக்கொ தித்துவறும்போது புடைத்துக் கல்மணல் ஆய்ந்த ௬-படிக்கோத மைநொய்யைக்கொட்டி அந்தநொய்வெந்து கெட்டியாய் வருந்தரு ணத்தில் ௨-படிச்சுத்திசெய்த சீனிச்சர்க்கரைப் பாகைக்கொட்டி அ தன்மேல் வ-படிநெய்யையும் க-பலம் பனிநீரையும்வார்த்து நன்று ய்க்கிண்டிமூடியால் மூடிச்சற்றுப்பொறுத்து மறுபடியுங்கிண்டிஇப் படிஅஞ்சு ஆறுமுறைகிண்டி இளகியலேகியபதத்தில் இறக்கிஆறிய பின் உபயோகித்துக்கொள்க.

வாதுமைப்பருப்புக்கோதுமைநொய்அலுவா.

ஒன்னரைப்படிப்பாலில் அரிக்காபடி நீர்சேர்த்தடுப்பின்மேல் கொதிக்கவைத்துக்கொதித்து வருவதற்குள்ளாக ரு-பலம்வாதமை ப்பருப்பை வெந்நீரில் இரண்டு நிமிஷம் ஊறப்போட்டு யெடுத்துத்

தோல்போக்கி அதைப்பால்விட்டு மைபோலக்கெட்டியாக அரைத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டும் மேற்படி பால்கொதித்து வரும்போதேபுடைச்சி ஆய்ந்தரைப்படிக் கோதுமைநெய்யைக்கொட்டி நன்ருய்க்கிளாவும் கொஞ்சநேரத்தில் செம்மையாய் வெந்துவரும் அதுசமயத்தில் மேற்படிவாதமையை அதிற்போட்டுக்கிண்டி அழுக்கெடுத்துக்காய்ச்சி கவ-படிச்சீனிச்சருக்கரைப் பாகையும் இரண்டுபலம்பனிநீரையும் அரிக்காபடிநெய்யும் வார்த்து மறுபடியும் கிண்டி இலேகியபதத்தில் இறக்கிக்கொள்க.

வாதுமை அலுவா

க-படிவாதமைப்பருப்பை வெந்நீரில் ௩-நிமிஷம் போட்டுவைத்து மேல்தோலைநீக்கிப் பசும்பால்விட்டுக் கெட்டியாய் அரைத்துவைத்துக்கொள்க க-படிப்பசும்பாலை அடுப்பின்மீதேற்றிக் காய்ந்துவரும்போது அரைபடி கோதமைநெய்யை அப்பாலில் கொட்டிக்குழைந்து வருந்தருணத்தில் அரைத்துவைத்த வாதுமையைஅதில் சேர்த்துப்பின்பு கவ-படிச் சீனிச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுசெய்து அந்தப்பாகையும் வ-படிநெய்யையும் உ-பலம்பனிநீரையும் க-வராகனெடை குங்குமப்பூவையும் ௩-வராகனெடைபொடிசெய்தஏலரிசியையும் அதனோடுகலந்து செவ்வைபாகக்கிளறி அல்வாப்பதத்தில் இறக்கி ஆறியபின் உபயோகித்துக்கொள்க.

அக்பர் பிரியமாகத்தின்ற அல்வா.

வெள்ளரிக்காய்விரை கர்ப்பூஜ்விரை சுரைக்காய்விரை இந்நால்வகைவிரைகளையும் தோல்போக்கி வகைக்கு அரைப்படியும் தோல்நீக்கிய வாதுமைப்பருப்பு வ-படியும் கல்மண் ஆய்ந்த கசகசா உ-படி கற்கண்டு தூளைப்பாகுகாய்ச்சி அந்தப்பாகை ஒரு ஏனத்தில் வார்த்து அடுப்பேற்றிமேலரைத்துவைத்த விரைகளைமுழுதும்அதிற்போட்டுப்பின்பு அரையேமாகாணிபடி நெய்யையும் ரு-பலம்பனிநீரையும் உ-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும் அரை வராகனெடைக் கஸ்தூரியையும் க-வராகனெடை தங்கரேக்கையும் சேர்த்துக்கிண்டி அல்வாப்பதத்தில் இறக்கி ஆறவைத்து உபயோகிக்க.

நிசிசதா அல்வா.

புடைத்து ஆய்ந்த ரு-படி கோதுமையை ஒரு ஏனத்தில்கொட்டித்தகுந்த நீர்விட்டு ராத்திரிக்கே ஊறவைத்துக்காலையெடுத்துஅடியுரலில் இடடுக்குழருகொண்டு கெட்டியாகஆட்டி ஒருபுதுப்பா

னையில் பால்பிழிந்து சக்கையில்கொஞ்சம் நீர்விட்டுமறுபடியும்ஆட்டிப்பிழிந்து அந்தப்பானையை வாய்கட்டி ஒருமூலையில் ஒருவாரம் வைக்கவேண்டும் அப்படியே அது பாகாய்ப்போகும் எட்டாநாள் ஒருபடிக்கற்கண்டு அல்லது சீனிச்சருக்கரையை பாகுகாய்ச்சி அந்தப்பாகிலே மேற்படி மாவுப்பாலை ஒருபடிவிட்டு ௰-பலம்நெய்யும்௩-பலம்பனிநீரையும் க-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவும் ௩-வராகனெடை யேலரிசிற் றூளும்சேர்த்து அல்வாப்பதத்தில் இறக்கிக்கொள்கவும்.

சுரைக்காய்அல்வா.

உ-இளஞ்சுரைக்காய்களை மேல்தோலைச் சீவிப்பிளந்து அவற்றினுள்ளிருக்கும் விதைகளையும் அவ்விதைகளை மூடியபஞ்சுபோலுள்ளபாகத்தையும்எடுத்துவிட்டுத் துண்டங்கள்செய்து உ-படிப்பசும்பாலில்அரைபடி நீர்விட்டுக் கொதிக்கவைத்து நன்றாய்க்கொதித்து வருஞ்சமயத்தில்மேற்படி துண்டங்களை ௫-அல்லது ௬-சேர் நிறுத்திப்போட்டு மூடியால்மூடி ஒன்னரைமணிநேரம் தீயெரித்துக்காய்த்துமுழுதும் வெந்துகுழைந்து போயிருந்தால் ௩-பலம்வாதுமைப்பருப்பைத் தோல்போக்கி அரைத்து அதிற்போட்டு ஒருமத்தினால் நன்றாய்க்கடைந்து ௰-பலம் நெய்யையும் உ-சேர்க்கற்கண்டில்றூளையும்மூணுபலம் பனிநீரில் க-வராகனெடை குங்குமப்பூவைக்கரைத்துஅதையும் மேலதனோடு சேர்த்துச் செவ்வையாகக்கிண்டி இலேகியபதத்தில் இறக்கி வுபயோகித்துக்கொள்க.

பொரிவிளாங்காய்.

அரைசேர்சருக்கரையில் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுக்காயவைத்துக்கொப்பரைத் தேங்காயைத் துண்டுளாகத் தரித்து நெய்யில் கொஞ்சநேரம் வறுத்துக்கால்சேர் பச்சைப்பயற்றில் அல்லது துவரம்பருப்பில் சேர்த்துக்காய்ந்து கொண்டிருக்கிற சருக்கரையில்போட்டுச்சுடுகையா யிருக்கும்போது தானே உண்டைகள் பிடிக்கவேண்டியது.

வேறொருவிதம்.

அரைசேர் சருக்கரையில் ஜலம்விட்டுப் பாகுபதமாகக் காய்ச்சிக்கால்சேர் பச்சைப்பயறாவது துவரம்பருப்பாவது அதில்போட்டுக்கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும் போட்டுக் கொள்ளவேண்டியது.

பூசினிவிரை உண்டை.

அரைசேர் பூசினிவிரையைத் தோல்போக்கி நெய்யில்வறுத்தெடுத்து ஒரு அகலச்சட்டியில் அரைசேர் சருக்கரையைப் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுப் பாகுகாய்ச்சி அந்தப்பாகில்போட்டு உண்டைபிடிக்கவும்.

வறுத்தகடலை.

ஆய்ந்தெடுத்த கால்சேர்கடலையில் அல்லது தொவரையில்புது சலம்விட்டு ஆறுமணிபரியந்தம் ஊறவைத்து ஜலத்தையிறுத்தி விட்டு ஐந்துநிமிஷம் ஆறவைத்து ஒருபாத்திரத்தில் நெய்விட்டுஉப்புகிறபரியந்தம் வறுத்துக் கொட்டிக்கொண்டு மறுபடியும் நெய்விட்டுக்கொஞ்சம் உப்புப்பொடியும் முளகாய்த்தூளும் போட்டு வறுத்து இதில் அதைக்கொட்டிக் குலுக்கி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

வறுத்த பச்சைப்பயறு.

ஆய்ந்தெடுத்த அரைசேர் பச்சைப்பயற்றை ஒருராத்திரிபரியந்தம்ஊறவைத்து மறுநாள்காலமே அதையெடுத்து ஒருமண்பாத்திரத்தில் வறுத்துக்குத்தி உமிபோக்கிக் கொஞ்சம் உப்புப்பொடியும் முளகாயின்றூளும் சேர்த்து நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

வறுத்த வாழைக்காய்.

பத்து வாழைக்காயை விரித்துத்துண்டுகளாகக் கத்தரித்துஎலுமிச்சம்பழ ரசத்துடன் உப்பும் மிளகுஞ்சேர்த்து ௰-அல்லது உ௰-நிமிஷம் ஊறவைத்து நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

கூட்டரிசி.

கால்சேர் புதுஅரிசியை ஒருமணிநேரம் ஜலத்தில்ஊறவைத்து ஒரு கொப்பறைத் தேங்காயைச் சின்னதுண்டுகளாகக்கத்தரித்துச் சுத்தப்படுத்திய அரிக்காசேர் எள்ளையும் கோதுமையையும் கடலையையுந்தனித்தனியே வறுத்து ஒன்றாகக்கூட்டி உ௰ முளகாயைநெய்யில்வறுதது‌த் தகுமான உப்புஞ்சேர்த்துப் பொடிசெய்து எல்லாவற்றையும் சேர்த்து கொஞ்சம் நெய்விட்டுக் கலக்கவேண்டியது.

கோதுமை பொரிமா.

அரைசேர்கோதுமை அரைசேர்கடலை கொஞ்சம் வால்கோதுமை இவைகளைத் தனியேவறுத்து அரைத்து மாவாக்கித் தயிரிலா

வது உப்பிலாவது சருக்கரையிலாவது வெண்ணெயிலாவது முளகாய்ப்பொடியிலாவது நெய்யிலாவது மற்ற எதுகளிலேயாவதுசேர்த்துப்பிசைந்து பட்சணஞ்செய்யலாம் இது யாத்திரைசாலிகளுக்கும் விரதமிருப்போர்களுக்கும் மிகவும் உபயோகமான ஆகாரமாகவிருக்கின்றது.

பச்சைப்பயற்றுப் பொரிமா.

அரைசேர் பச்சைப்பயற்றையாவது தொவரையையாவது குத்திஉமிபோக்கி அரைமணிநேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்து இடித்துக்கொஞ்சம் உப்பும் சீரகமும் போட்டுப்பிசைந்து ஒரு அகலச்சட்டியில் அரைசேர் நெய்விட்டுக் காயவைத்து ஒவ்வொரு சிறியகரண்டியவ்வளவெடுத்து அதில்போட்டு வறுத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

காராமணி பட்சணம்.

௩டி-பச்சைக் காராமணி காய்களையெடுத்து விதைகளையுதிர்த்துக் கொஞ்சம் முளகாய்த்தூளும் உப்புஞ்சேர்த்து நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

அல்வா.

ஒருசேர்கோதுமை நொய்யைப்பஞ்சலோக பாத்திரத்தில் சிவக்கவறுத்து அரைத்துமாவாக்கி ஒருசேர்நெய்யும் முக்கால்சேர் பசும்பாலும் அரைசேர் வெள்ளைச் சருக்கரையும் சேர்த்து நன்றாகவெந்தபின்பு இறக்கிக்கொண்டு சாப்பிடவேண்டியதுஇதைஅரிசிமாரொட்டியில் அநுபானமாகச்சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

முந்திரிப்பருப்பு உண்டை.

அரைசேர் முந்திரிப்பருப்பைத் தோல்போக்கி ஒருசேர் வெள்ளைச்சருக்கரையைப் பாகுபதமாகக்காய்ச்சி அதில்போட்டு உண்டைகள் பிடிக்கவேண்டியது.

வேர்கடலை.

போதுமானவேர்க்கடலைத் தோல்போக்கி நெய்யில் வறுத்துச் சருக்கரைசேர்த்துப் பக்ஷணஞ்செய்யவும்.

எவ்வளவுதேவையோ அவ்வளவுவேர்க்கடலையைத் தோல்போக்கிநெய்யில் வறுத்துத்தித்திப்புக்காரம் இவ்விரண்டில் எதில் பிரியமோ அதில்சேர்த்துப் பட்சணஞ்செய்யவும்.

சகலவிதபலகாரவகைப்படலம்-முற்றிற்று.

பதினாறாவது

பாயசவகைப்படலம்.

பாலும்அரிசியும் சேர்ந்தபாயசம்.

ஒருசேர் பசும்பாலைக் கொதிவருகிற பரியந்தங் காய்ச்சிக்கால் சேர்மெல்லிசு புதுஅரிசியுடைத்து அரைபலம்நெய்சேர்த்துக் காய்ந்துக்கொண்டிருக்கிற பாலில்போட்டு இருபதுநிமிஷபரியந்தம்வேக வைத்து ஒருவெள்ளைச் சருக்கரைபோட்டு அகப்பைக் காம்பினால் துழாவும் யேனென்றால் பொங்கிப்போனால் மொத்தையாகிவிடும்.

பாலும்கோதுமைநெய்யும் சேர்ந்தபாயசம்.

ஒருசேர்பசும்பாலைக்காய்ச்சி அதில்அரிக்காசேர் கோதுமைநொய்யும்கால்சேர் சவ்வரிசியும்போட்டு ஒருகரண்டியினால் கோதுமை நொய்கலந்து மொத்தையாய்ப் போகாதிருக்கும்படி விடாமல்துழாவிக்கடைசியில் ஒருரூபாயெடை ஏலம்போடவேண்டியது.

பாலும்சவ்வரிசியுஞ் சேர்ந்தபாயசம்.

ஒருசேர்பசும்பாலைக் காய்ச்சிப்பின்பு இரண்டுகரண்டிசவ்வரிசி போட்டு ஒருகரண்டியினால் அல்லது அகப்பையினால் துழாவிக்கால் சேர்சருக்கரையும் கொஞ்சம் திராட்சப்பழமும் ஏலமும்அடுப்பிலிருந்து இறக்குமுன்பாகப் போடவேண்டியது.

கோதுமைமாவின் பால்கொழுக்கட்டை.

அரைசேர்கோதுமைநொய்யையெடுத்துக்கால்சேர்பசும்பாலில் போட்டுப்பிசைந்து ஒருபலகையின்மேல் ஒருசாண்அல்லது அரைச்சாண்நீளமாய் அநேகம் திரட்டித்தரையின்மீது மெல்லிசு வஸ்திரம்விரித்துப் பிற்பாடு ஒருசேர் இரண்டுசேர் பசும்பாலைக்காய்ச்சித் திரட்டிவைத்தவைகளை அதிற்போட்டு இருபது நிமிஷவரையிலும் வேகவைத்து அரைச்சேர் சருக்கரைப்போட்டுக் கரண்டியினால்எல்லாவற்றையும் கலக்கித்துழாவ வேண்டியது.

காட்டரிசியும்பாலுஞ்சேர்ந்தபாயசம்.

ஒருசேர் வால்நெல்லைக்குத்தி உமிபோக்கி ஒருசேர் இரண்டு சேர் பசும்பாலைக்காய்ச்சி அரிசியைஅதிற்போட்டு நாற்பது நிமிஷவ

ரைக்கும் வேகவைத்துப்பிற்பாடு அதில்கால்சேர்சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும்போட்டு எல்லாவற்றையும் அகப்பையினுல் கலந்துவிடவும்.

திராட்சப்பாயசம்.

ஒருசேர்பசும்பாலை நன்ருகக்காய்ச்சிக் கால்சேர் திராட்சப்பழத்தைக் குளிர்ந்தஜலத்தில் கழுவிக்காய்ந்துக் கொண்டிருக்கிறபாலிற்போட்டுக்கால்சேர் சருக்கரையும் ஒருரூபாயெடை ஏலப்பொடியும்போட்டு பிற்பாடு-ம-நிமிஷபரியந்தம் அடுப்பின்மீது வைக்கவேண்டியது.

தேங்காயும்பாலுஞ் சேர்ந்தபாயசம்.

ஒரு தேங்காயை உடைத்து ஓடுபோக்கித் திருகிக்கொண்டு அதில்ஒருசேர் பசும்பால்சேர்த்து அரைசேர்ச்சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும்போட்டு ஒரு கரண்டியினுல் கலக்கிவிட வேண்டியது.

கப்பில்லாததேங்காய்ப் பால்பாயசம்

இரண்டுஅல்லது மூன்றுதேங்காய்களை ஓடுபோக்கிக் கல்லுரலில் பால்சிதருமல் சதைத்துப்பிழிந்துக்கொண்டு கால்சேர் சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும்போட்டு இரண்டரைநாழிகைகாய்ச்சி இறக்கிவிடவேண்டியது.

பாதுமைபருப்பும்பாலுஞ் சேர்ந்தபாயசம்.

மிகவுந்தித்திப்புள்ள ஒருசேர் பாதுமைப்பருப்பையும் கால்சேர் திராட்சிப்பழத்தையும் வெந்நீரில்நன்ருகச் சுத்திசெய்து இரண்டுஅல்லது மூன்றுசேர் பசும்பாலில் அதைப்போட்டு நன்ருகக் காய்ச்சிஇறக்கும்போது ஜாதிக்காயைக்கொஞ்சஞ்சீவி அதிற்போடவேண்டியது.

மூங்கிலரிசியும்பாலுஞ் சேர்ந்தபாயசம்.

கால்சேர் புதுமூங்கிலரிசியை ஒருசேர் பசும்பாலில்போட்டு நன்ருகக்காய்ந்தபின்பு அரைச்சேர்வெள்ளைச் சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும் போடவேண்டியது.

கோரைத்தானியமும்பாலுஞ் சேர்ந்தபாயசம்.

அரைப்பலம் கோரைத்தானிய மெடுத்துக்குத்திச் சுத்தஞ்செய்து ஒருசேர் பசும்பாலில்போட்டு ஐந்துநாழிகைக் காய்ச்சிப்பின்பு

கால்சேர் வெள்ளைச்சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஏலப்பொடியும் போடவேண்டியது.

எள்ளும்பாலுஞ்சேர்ந்தபாயசம்.

கால்சேர் சுத்தப்படுத்திய யெள்ளை ஒருசேர்பசும்பாலில் போட்டு இரண்டரைநாழிகை காய்ச்சிப் பிற்பாடு ஒருசேர் சருக்கரையும் கொஞ்சம் ஜாதிக்காய்த்தூளும் போடவேண்டியது.

சவ்வரிசியும்பாலுஞ் சேர்ந்தபாயசம்.

கால்சேர் சவ்வரிசியைக்குத்தி ஒருசேர் பசும்பாலில்சேர்த்துக் காய்ச்சி இறக்கும்போது கால்சேர் சருக்கரைபோட்டுக் கரண்டியினால் நன்றாகத்துழாவவேண்டியது.

பாலும்கோதுமைரவையுஞ்சேர்ந்தபாயசம்.

௫-படிப்பாலை ஏடுகெட்டவொட்டாமல் துழாவி நன்றாய்க்காய்ச்சிக்காய்ந்துவருந்தருணத்தில் காலேஅரிக்கால் அல்லது-அரைபடிக் கோதுமைரவை அதிற்கொட்டிச்சிறிய சட்டுவத்தால் கிண்டிக்கொண்டே யிருக்கவேண்டும் இல்லாவிட்டால் மேற்படிரவைகள் சிறுசிறுகட்டிகளாகச் சேர்ந்திரளும் அதுவெந்துவருந் தருணத்தில் ௫-பலம் வாதுமைப்பருப்பைத் தோல்போக்கி முளகாய்படாத அம்மியில்சந்தனம்போலரைத்து ௩-பலம் நீரில்கலக்கிஇதைமுன்னும் ௫-பலம் பந்நீரை அதன்பின்னுமாகவிட்டு கவ-படிச்சீனிச்சருக்கரையைஅல்லது ஒன்னரைபடி எடுத்துப்பொடிசெய்த கற்கண்டைப் போட்டு நன்றாய்க்கிண்டிக் குழம்பாய்வரும் பக்குவத்தில் இறக்கிவைத்துக்கொண்டு சற்றே சுடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும்.

வேறு.

மேலேசொல்லிய அளவுபால் அளந்து வார்த்துக்காய்ச்சி அப்பால் கொதித்துவருஞ்சமயத்தில் அரைபடிக்கோதமை நொய்யைக் கொட்டிக்கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து அதுவெந்துவரும்போதே எ-பலம் வாதுமைப்பருப்பை முன்போலப் பக்குவப்படுத்திச் சேர்த்துப்பின்பு மேற்படி அளவுவிரையில்லாத திராட்சப்பழத்தை செத்தைமுதலானவை யில்லாமலாய்ந்துகொண்டு கொஞ்சநீரில் அலசியெடுத்து அப்பாயசத்தில் போட்டு அப்பழத்துக்குச் சரியெடை பந்நீர்விட்டு ஒண்ணே முக்காற்படிக் கள்ளிக்கோட்டைச் சர்க்கரை

யையாவது உ-படிக்கற்கண்டுப் பொடியையாவது கொட்டிக்கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து மேற்படிபாயசப் பக்குவத்தில் இறக்கிவிடவேண்டும்.

சப்பரிசிபாயசம்.

ரு-படிப் பசும்பாலில் உ-படி நீர்கலந்து அடுப்பின் மீதேற்றி நன்ருய்க்காய்ந்து வருகையில் சப்பரிசி முக்காபடி கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டே யிருக்கவேண்டும் முக்காற்திட்டம் வெந்து வருமளவில் ௬-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும் ரு-பலம்பந்நீரையும்அதில்சேர்த்துமேலேசொல்லிய அளவுகற்கண்டுத்தூள் அல்லது சீனிச்சருக்கரைகொட்டிக் கிண்டிகொண்டிருந்து மேற்படிபக்குவத்தில்இறக்கிவிடவேண்டும்.

மூக்கிலரிசிப்பாயசம்.

பால் ரு-படியும் நீர் க-படியுமாகக்கலந்து காய்ச்சிக் காய்ந்துக்கொண்டிருக்கும்போதே குத்தித்தீட்டிப்புடைத்துக் கல்மண்ணில்லாமல் ஆய்ந்த முக்காபடி மூங்கிலரிசியை அதிற்கொட்டிமுக்காலேயரைக்கால் வரிசைவெந்துவருஞ் சமயத்தில் வாதுமைப் பருப்புத்திராட்சப்பழம் சீனிச்சருக்கரை இவற்றைமுறையே மேல்சொல்லிய அளவாகச்சேர்த்து மேற்படி பக்குவமாய் இறக்கிக்கொள்க.

பச்சரிசிநொய்பாயசம்.

ரு-படிப் பசும்பாலே நன்ருகக்காய்ச்சிக் காய்ந்துவரும்போது கல்மணலில்லாமல் சுத்தஞ்செய்த அரைப்படிபச்சரிசி நொய்யைக்கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து ௬-பலம் வாதுமைப்பருப்பைஅரைத்து ரு-பலம் பனிநீரில்கரைத்து அதில்விட்டு மறுபடியும்கிண்டி நொய்மேற் சொன்னபக்குவத்தில் வெந்துவருகையில்சீனிச்சருக்கரை கற்கண்டுத்தூள் இரண்டில்ஒன்றை முன்சொன்னஅளவெடுத்து அப்பாயசத்தில்போட்டுத் துழாவி மேற்படி பக்குவத்தில் இறக்கிவிடலாம்.

பாயசவகைப்படலம் முற்றிற்று.

பதினேழுவாது

வடகவகைப்படலம்.

—○○❖○○—

கலியாணப்பூசிணிக்காய்வடகம்.

மூன்றுசேர் உளுந்தை உமிபோக்கி ஒரு இராத்திரி ஜலத்தில் ஊறவைத்து மறுநாள்காலமே கல்லுரலில் மெதுவாக இடித்து ஒரு கலியாணப்பூசிணிக்காய்த் தோலைச்சீவிப் பொடியாக அரிந்துஅதிற் போதுமானமுளகாய்ற்றூள் சீரகம் மிளகுபொடி ஒருரூபாயெடை பெருங்காயம் இவையெல்லாஞ் சேர்த்துப்பிசைந்து சிறியஉண்டைகள்செய்து ஒரு துப்பட்டி மீதுவைத்து இரண்டுநாள் வெய்யலில் காய்ந்தபின்பு எடுத்துவைத்து வேண்டும்போது நெய்யில்வறுத்துச் சாப்பாட்டில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

வெந்தயவடகம்.

ஒருசேர் வெந்தயமெடுத்து ஒரு இராத்திரி ஜலத்தில்ஊறவைத்து மறுநாள்காலமே ஒருகல்லுரலில் மெதுவாகத்துவைத்து அதனுடன் இரண்டு ரூபாயெடைச்சீரகம் இரண்டுகரண்டி முளகாய்ற்றூள் அவ்வளவு உப்புகொஞ்சம் கறிவேப்பிலை இவைகளைச் சேர்த்துஉண்டைசெய்து ஒருநாள் இரண்டுநாள் காய்ந்தபின்பு எடுத்துவைத்து வேண்டும்போது நெய்யில்வறுத்துப் புளிப்புச்சேர்ந்தரசத்தில்போட்டு மத்தியானபோஜனத்தில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

கொத்தமல்லியிலைவடகம்.

இளசாயிருக்கிற ரு-கட்டுக்கொத்தமல்லி இலையைக் கத்தியினல் பொடியாக அரிந்துகொஞ்சம் உப்புமுளகாய்ற்றூளுங்கலந்து ஒரு பாயின்மீது அல்லது பலகையின்மேல் துப்பட்டிவிரித்து அதன்மேல் வடகமிட்டு உலர்ந்தபின்பு நெய்யில்வறுத்து மத்தியான போஜனத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

அரிசிமாவடகம்.

குத்திச்சுத்தப்படுத்திய இரண்டுசேர் அரிசியை ஒருசேர்மோரில் ௰௫-நாள் ஊறவைத்துக்கல்லுரலிலிடித்து ௰௫-கொத்தமல்லிக் கட்டுகளின்வேரைநீக்கி இலையைஉரலில் நன்றாகத்துவைத்துஇதை அதனுடன்கலந்து அரைபலம் உப்பு அரைபலம் ஆய்ந்தெடுத்த

என்று-அரைபலம் முளகாய்த்தூள்சேர்த்து எல்லாவற்றையும் கையினால் நன்றாகக்கலந்து சின்னவடங்களாக ஒரு துப்பட்டியின் மேலிட்டு வெய்யில் நன்றாக உலர்ந்தபின்பு பத்திரப்படுத்திவைக்கவேண்டியது அதையடிக்கடி வெய்யலில் வைத்துவரவும் இவைவேண்டும்போது நெய்யில்வறுத்து மத்தியானபோஜனத்தில் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

வறுத்தநெல்லும் கொத்தமல்லி இலையுஞ்சேர்ந்த வடகம்.

இரண்டுசேர் மெல்லீசுநெல்லை ஒருமண்பாத்திரத்தில் வறுத்துக்குத்தி உமிபோக்கிமோரில் ஒருராத்திரி ஊறவைத்து மறுநாள் காலமே இளசாகவிருக்கிற ஐம்பது கொத்தமல்லி இலைக்கட்டை கொஞ்சம் உப்பும் முளகாய்த்தூளும்போட்டு உரலில்வைத்துப்பிசைந்து ஒருதுப்பட்டியின்மேலே வடகமிட்டு வெய்யலில் காயவைத்துப் பத்திரப்படுத்தி அப்போதைக்கப்போது நெய்யில் வறுத்து மத்தியானபோசனத்தில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது.

அரிசிமாவும் வாழைத்தண்டுஞ் சேர்ந்தவடகம்.

இரண்டுசேர் அரிசிமாவைத்தயிரில் ஒருராத்திரி ஊறவைத்து மறுநாள்காலமே ஒருமரத்து வாழைத்தண்டை பில்லைகளாக அரிந்து அதைச்சின்ன துணிக்கைகளாக்கி இடித்து ஜலத்தைப்பிழிந்து போட்டுத் தயிரில் ஊறவைத்திருக்கின்ற அரிசிமாவுடனே சேர்த்துக்கொஞ்சம் முளகாய்த்தூள்போட்டு இவைகளை யெல்லாம் நன்றாகப்பிசறி ஒரு மெல்லீசுவெள்ளைவஸ்திரத்தின்மேலே மூன்றி விரலினால் வடகமிட்டு வொருநாள் காயவைத்து வேண்டும்போதுநெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

சுரைக்காய்வடகம்.

இரண்டுமூன்று சுரைக்காயைச் சின்னதுண்டுகளாக்கித் தோலைச்சீவிப்போட்டு ஒருசேர் உளுத்தம்பருப்பை ஜலத்தில் ஊறவைத்து நன்றாக அரைத்துக்கொஞ்சம் உப்பும் சீரகப்பொடியும் கொஞ்சம் பெருங்காயம் அந்தசுரைக்காய்த் துண்டுகளுடன்சேர்த்துப்பிசைந்து வடகமிட்டு ஒருநாள்வரைக்கும் வெய்யலில் உலர்த்திவேண்டியபோது நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

மொச்சைக்கொட்டைமாவின்வடகம்.

ஒருசேர் புதுமொச்சைக்கொட்டைமாவும் ஒருசேர் உளுத்தமாவும் கூட்டிக்கொஞ்சம் உப்பும் முளகாய்ப்பொடியுஞ் சேர்த்து

ஜலம்விட்டுப்பிசைந்து ஒரு துப்பட்டியின்மேலே மூன்று விரல்களி ஞல் வடகமிட்டு வெய்யலில் உலர்த்தி வேண்டியபோது நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

பச்சை மொச்சைப்பருப்பு வடகம்.

ஒருசேர் இளசாயிருக்கும் மொச்சைப்பருப்பும் வொருசேர் உளுந்தமாவும் கொஞ்சம்உப்பும் முளகாய்த்தூளும் வொன்ருகச் சேர்த்துப்பிசைந்து மேற்சொல்லியபிரகாரம் வடகமிட்டு உலரவை த்து வேண்டியபோது நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

உளுந்துவடகம்.

ஒருசேர் உளுந்தைக்குத்தி உமிபோக்கி ஜலத்தில் ஒருஇராத் திரிவரையில் ஊறவைத்து கல்லுரலில் றுப்பிக்கொஞ்சம் உப்பும் முளகாய்ப்பொடியும் சுத்தப்படுத்திய எள்ளும்போட்டுப்பிசறி மா வைக் கொஞ்சம்கொஞ்சமாகவெடுத்து மூன்றுவிரல்களால் நீண்ட பலகையின்மேலாவது பாயின்மேலாவது சலவைத்துப் பட்டியின் மேலாவது நேத்தியாகச் சின்னவடகமிட்டு ஒருநாள் அல்லது இர ண்டுநாள் வெய்யிலிலே யுலர்த்திவைத்து மத்தியான போஜனத்து க்கு நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.

வசலைவடகம்.

இரண்டுசேர் உளுந்தைக் கல்லுரலில்குத்தி வெய்யலிலே வுலர் த்தி மறுப்டியும் குத்தி உமிபோக்கி அரைத்து மாவாக்கி ஜலத்தில் பிசறி ஐந்துநிமிஷவரைக்கும் வைத்து இரண்டுபலம் அழுக்கு வாங் கிய உப்பும் வசலைக்கொடியும் மிளகுபொடியும் சீரகமும் வகையொ ன்றுக்கு ஒவ்வொருபலமும் கால்பலம் பெருங்காயமும் சேர்த்துப் பிசறி ஒருமொத்தையாகத்திரட்டிக் கொழுவி அல்லது உலக்கைப் பூணுக்கு நல்லெண்ணை தடவி மெழுகுபோலிடித்துச் சின்ன அடை களாகத்தட்டி அதின்மேல்கொஞ்சம் உலர்ந்த அரிசிமாவைத் தெ ளித்து வொன்ருேடொன்றுதட்டுப்படாமல் ஐந்துநிமிஷம் காயவை த்து நெய்யில்வறுத்துக்கொள்ளவும் இது கலியாணப்பந்திக்கு மிக வும் உபயோகம் இந்துஸ்தான்தேசத்தில் இது அருமையாக வழ ங்குகின்றது.

வடகவகைப்படலம் முற்றிற்று.

பதினெட்டாவது

சட்ணிவகைப்படலம்.

ஊறுகாய்களும் சட்ணிகளும் கடுமாங்காயூறுகாய்.

அப்போதறுத்த நூறுபெருஞ்சாதி மாங்காய்களைக் கிணற்றிலாவது ஓடுகிறஜலத்திலாவது ஒருமணிபரியந்தம் ஊறவைத்து நன்றாகக்கழுவி அரைமணிபரியந்தம் ஆறவைத்து ஒவ்வொன்றாகவெடுத்துவிட்டுப்போகாமல் நான்கு பிளவாகப்பிளந்து விதைகளையெடுத்து அழுக்கில்லாமல் சுத்தஞ்செய்த இரண்டுபடி உப்பைப் பதினைந்து நாழிகைவரைக்கும் வெய்யலில் காயவைத்துப் பொடியாக்கிப் பத்துப்பலம் முளகாய் ஐந்துபலம் வெந்தயம் அவ்வளவு மஞ்சளைத்தனித்தனி நெய்யில்வறுத்து இடித்துத்தூளாக்கி ௨௰-பலம் கடுகை வெய்யிலிலே காயவைத்துப் பொடியாகச்செய்து இவைகளையெல்லாம் அப்போதாடிய ௪௰-பலம் நல்லெண்ணெயில் பிசறிவைத்துப் புதிசாகிய ஒருபலம் பெருங்காயத்தை நெய்யிலாவது வெண்ணெயிலாவது வறுத்துக்கொண்டு ௪-பலம் வெள்ளைப் பூண்டைச் சதைத்து ஒருபலம் ஜாதிபத்திரியையும் அவ்வளவு சன்னலவங்கப் பட்டையையும் பொடியாக்கி ஒருபடி கடலைமாவும் ஒருபடி மிளகு பொடியும் கூட்டியெல்லாம் மேற்படி நல்லெண்ணெயில் பிசறி வைத்தவுடனேசேர்த்து நன்றாகப்பிசைந்து மாங்காயிலடைத்து அதுகள் கொள்ளும்படியான ஒருமண்பாத்திரத்தை அடுப்பின்மேல் வைத்துக் குங்கிலியப் புகைகொடுத்து நல்லெண்ணெய்விட்டு வாயை வஸ்திரத்தினால்கட்டி ஒருமரக்குதிரையின்மீது வைத்து வாரத்துக்கொருநாள் வெய்யலில் காயவைத்து ௩௰-நாளைக்குமேல் தயிர் மோர்ச்சாதத்துடன் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

வெந்தயமாங்காய் வூறுகாய்.

நூறுபழக் காய்களைக்கழுவி ஆறவைத்து விட்டுப்போகாமல் நாலாகப்பிளந்து சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடி உப்பை வெய்யலில் மேற்சொல்லிய பிரகாரம் காயுவைத்து ௪௰-பலம் வெந்தயம் ௨௰-பலம்மஞ்சள் ௰-பலம் முளகாய்களை யெண்ணெயில் தனித்தனியே வறுத்துப்பொடிசெய்து ஒருபலம் பெருங்காயத்தை நெய்யில் வறுத்துக்காயவைத்த உப்புடன் சேர்த்துப் பொடிசெய்து இவைகளெல்லாவற்றையும் நாற்பதுபலம் நல்லெண்ணெயில் பிசறிவைத்து இர

ண்டுபலம்பூண்டு ஒன்றேகால்பலம் சாதிக்காய் சன்னலவங்கப்பட்டை சீரகமும்பொடியாக்கி ஒன்றாகச்சேர்த்துப்பிசைந்து மாங்காயிலடைத்து மேற்சொல்லியபிரகாரங் குங்கிலியப் புகைகொடுத்த மண்பாத்திரத்தில்போட்டு மறுபடியும் நாற்பதுபலம் நல்லெண்ணை விட்டுப் பத்திரப்படுத்தி வைக்கவேண்டியது இதை முக்கியமாக மழைக்காலத்தில்சீதளம் வரவொட்டாமல் சாப்பாட்டில் உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவும்.

வேறொருவிதம்.

நூறுபச்சை மாங்காயை விட்டுப்போகாமல் பிளந்து சுத்தப்படுத்திய பதினைந்துநாழிகை வெய்யிலில் உலர்த்திப் பொடிசெய்து உ-படிஉப்பும் அவ்வளவு வெந்தயப்பொடியும் மற்ற மசாலாகளும் போட்டு அதுகளை ஒருபாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்திஅடிக்கடிவெய்யலிலே வைக்கவேண்டியது தயிரிலேயாவது ஊறவைக்க வேண்டியது விஸ்தாரம் கடுகும்சீரகமும் வெந்தயமும்கறிவேப்பிலையும் வெண்ணையில்வறுத்து அதற்குப்போட்டால் அது உபயோகப்படும் முதல் செய்தபடியிருநதால் அந்தஊறுகாய் இன்னம் எதற்காவது உபயோகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது.

உப்புப்போட்ட மாங்காயூறுகாய்.

நூறுமாம்பிஞ்சைக் குலையுடனே மரத்திலிருந்து யிறக்கி நன்றாகக்கழுவி இரண்டுமணிபரியந்தம் ஆறவைத்து மேல்விவரித்த்பிரகாரம் பானையைச் சித்தப்படுத்தி அதிற்போட்டு இரண்டுபடி உப்பை வெய்யிலிலே உலர்த்தி நன்றாகப்பொடிசெய்து சேர்த்து இரண்டுவீசை அல்லது எட்டுப்பலம் பச்சைமுளகாய் காம்புடனே அதிற்போட்டு பானைவாயைமூடி எட்டுநாள் ஊறவைத்துப் பிற்பாடு ஒருநாள்விட்டு ஒருநாள்வெய்யலிலே காயவைத்துக் கொண்டுவந்து பச்சைமுளகாய் நன்றாய் ஊறியபிற்பாடு அதைப்பிரித்து நன்றாகவுலர்த்தி நெய்யிலாவது வெண்ணையிலாவது வறுத்துக் கொள்ளவும்.

மாங்காய்த்தொக்கு.

நூறுபச்சை மாங்காயை எடுத்துத் தோல்களைச்சீவி விதைகளை எடுத்துப்போட்டுச்சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடி வுப்பும் வெண்ணையில்வறுத்த இரண்டுபலம் முளகாயும் ஒன்றரைபலம்வெந்தயப்பொடியும்சேர்த்து உரலிலிடித்துப்பின்பு ஒருவீசை பச்சை முளகாயைத் துணிக்கைகளாகக் கத்தரிச்சிப் போட்டுக்கலந்து எல்லா

வற்றையும் பாத்திரத்தில் நிரப்பி வாய்கட்டி வைத்துப் பக்குவமான பிற்பாடு நித்தியம் ஒவ்வொன்று விழுக்காடு எடுத்துச் சாப்பிடவும்.

நெல்லிக்காயூறுகாய்.

கார்த்திகைமாதத்தில் அல்லது சித்திரை மாதத்தில் காய்ந்த எட்டுப்படி நெல்லிக்காயை ஒருமணிபரியந்தம் வெந்நீரிலே ஊறவைத்து ஒருபானையில் அல்லது வேறொரு பாத்திரத்தில் சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடி வுப்பும் அவ்வளவு பச்சைமுளகாயும் போட்டு எட்டுநாள்வைத்து அடிக்கடி சாப்பிடவேண்டியது.

வறுத்தநெல்லிக்காயூறுகாய்.

ஒருபடி நெல்லிக்காயைச் சுண்ணும்புகலந்த வெந்நீரில் நன்றாகக்கழுவி இருபதுநிமிஷம் ஆறவைச்சி அரைச்சேர் நல்லெண்ணையில் அல்லது நெய்யில் நன்றாய் வழுங்குகிறபரியந்தம்வறுத்து ஒரு சிறியகரண்டி கறிவேப்பிலையும் கொஞ்சம்சீரகம் கடுகுவெந்தயமும் ஐந்து நெல்லெடைப் பெருங்காயமும் கூடப்போடவும்.

நெல்லிக்காய்த்தொக்கு.

சித்திரைமாதத்தில் காய்த்த இரண்டுபடி நெல்லிக்காயை வெந்நீரில் நாலுமணிநேரம் ஊறவைத்து உரலிலேகுத்தி விரைகளைநீக்கி அதை ஒருபாத்திரத்தில் நிரப்பி இரண்டுபடி பச்சைமுளகாயும் களங்கமில்லாற்சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடி வுப்பும்போட்டு வாயை மூடி எட்டுநாள்மட்டும் வைத்துப்பிற்பாடு வாயைத் திறந்து அதில் இரண்டு ஆழாக்கு வெந்தயப்பொடியும் ஒரு ஆழாக்கு முளகாய்த்தூளும் ஒருரூபாயெடைப் பெருங்காயமும் நெய்யில் வறுத்துப் போட்டு இருபதுபலம்நல்லெண்ணையைஒன்றாகக்காச்சிவார்க்கவும்

உப்புப்போட்ட எலுமிச்சங்காயூறுகாய்.

நூறுபெரிய எலுமிச்சங்காயை ஒருமணிநேரம் வெந்நீரில் ஊறவைத்து விட்டுப்போகாமல் நாலாகப்பிளந்துஅழுக்கில்லாமல் சுத்தப்படுத்திய அரைப்படி உப்பும் இரண்டு ஆழாக்கு அல்லது ஒரு சிட்டாழாக்கு வெந்தயப்பொடியும் அரைச்சிட்டாழாக்கு முளகாய்த்தூளும் காய்யெவ்வளவு பிடிக்குமோ அவ்வளவுக்கு அரைத்துத்துண்டுதுண்டாகக்கத்தரித்த பத்துப்பலம் இஞ்சியும் பத்துப்பலம் பச்சைமுளகாயும் அதனுடன்போட்டு அதின்மேல் காய்ச்சின பத்துப்பலம் பச்சைமுளகாயும் அதனுடன் போட்டு அதின்மேல் காய்ச்சின பத்துப்பலம்யெண்ணெயைவிட்டுத் துணியினுல் பானை

யின்வாய்கட்டி வாரத்துக்கொருதரம் வெய்யிலில் வைக்கவேண்டி யது இதை யெல்லாச் சாப்பாட்டுக்கும் உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளவும்.

வறுத்த எலுமிச்சங்காவூறுகாய்.

முப்பது எலுமிச்சங்காயை வெந்நீரில் ஒருமணிநேரம் ஊற வைத்து இருபது நிமிஷம் ஆறவைத்துப் பத்துபலம் நெய்யில் வறுத்து ஒவ்வொன்றைப் பாதியாகப்பிளந்து வொன்றரைபலம் மிளகாய்ப்பொடியும் இரண்டு சிட்டாழாக்கு அல்லது மூனுபலம் உப்பும் ஒருசிட்டாழாக்கு வெந்தயப்பொடியும் ஐந்துநிமிஷம் வறுத்துச்சிவந்து வருவதற்கு முன்பாக எடுத்துக்கொள்ளவும்.

புளியங்காய்த் தொக்கு.

ஒருமடங்கு அல்லது எட்டுப்படிப் புளியங்காயும் அதற்குச் சரியாக நன்றாய்ப்பழுத்த புளியும் இடிச்சி மொத்தையாக்கி விரைகள்முதலாகியதுகளை யெடுத்துவிட்டு ஒருபானையில் போட்டுமூடி ஒருநாள் இரண்டுநாள்வைத்து இரண்டுபடிவுப்பும் அவ்வளவு பச்சைமுளகாயும் ஒருசிட்டாழாக்கு வெந்தயப்பொடியும் போட்டுக்கலந்து நாற்பதுபலம் நல்லெண்ணைவிட்டு வறுத்தபெருங்காயப் பொடியைப்போட்டு பானையை நன்றாகமூடி இரண்டுபட்சம் வரைக்கும் வைத்துப்பின்பு வாரத்துக்கொருநாள் வெய்யிலில்வைத்து வேண்டியபோது சாப்பாட்டில் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டியது

உப்புப்போட்ட சுக்கங்காவூருகாய்.

மார்கழிதைமாதத்தில் சோளக்கொல்லையில் காய்த்த நூறுசுக்கங்காயை வெந்நீரில் கழுவிவிட்டுப்போகாமல் நாலாகப்பிளந்து சுத்தப்படுத்திய அரைச்சேர்வுப்பும் இரண்டுபலம்ஓமமும் அவ்வளவு வெந்தயப்பொடியும் சேர்த்துப்பிசறி சுக்கங்காயிலடைத்து மோர் சாதத்துடனே உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது இது பித்த பரிகாரமாகும்.

காசிலிக்கீரைத்தொக்கு.

கடலைக்கொல்லையில் வளர்ந்த காசிலிக்கீரையில் வொருமடங்கு கொண்டுவந்து நன்றாகஇடித்து ஒருபுதுப்பானையில்போட்டு வாயைமூடிவைத்து ஆறுமாதத்திற்குப்பின்பு வாயைத்திறந்து அதனுடன் இரண்டுபடிவுப்பும் அவ்வளவு பச்சைமுளகாயும் ஒருபலம் பெருங்காயமும் ஒன்றரைபலம் பூண்டும்போட்டு எல்லாவற்றையும்

இரண்டுவாரம்வரைக்கும் ஊறவைத்துப்பின்பு சாப்பாட்டில் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவும் இதைவேறொரு விதமாகச் செய்கிற முறையென்னவென்றால் மேற்சொல்லிய பிரகாரமேசெய்து நெய்யிலாவது யெண்ணெயிலாவது வறுத்துக்கொண்டால் உடனே சாப்பிடலாம்.

கடுக்காய்சட்ணி.

எட்டுப்படி கடுக்காய்ப்பிஞ்சை உரலிலிடித்து விதைகளைநீக்கி அழுக்கில்லாமற் சுத்தப்படுத்திய இரண்டுபடி வுப்பை அதில்போட்டு நாலுவாரம் வூரவைத்து வேண்டியபோது கொஞ்சம் எடுத்துக்கொண்டு அதனுடன் ஐந்துமுளகாய் சீரகம் கடுகு வெந்தயம் கறிவேப்பிலை இவைகளில் வகையொன்றுக்கு அரைச்சிறியகரண்டியளவெடுத்து உருக்குவெண்ணெயில் வறுத்துப்போட்டு அரைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதுவெகு நாளைக்கிருக்கும்.

முளகாய்சட்ணி.

ஒருமடங்கு முளகாயை உரலிலிடித்து மார்கழிதைமாதத்தில் இறக்கிய மூன்றுமடங்கு அல்லது இருபத்து நாலுபடிக்கடலைப்புளிப்புவார்த்து இரண்டுபடி அழுக்குவாங்கிய உப்புஞ்சேர்த்து எப்போதும் வெய்யலில் வைத்துவரவேண்டியது இதை விசேஷமாக மழைக்காலத்தில் வெய்யலில் வைத்துவரவேண்டியது.

மாங்காயூறுகாய்.

மரத்திலிருந்து கீழேவிழாமல் இறக்கிய நூறுபெரிய மாங்காய்களை ஆற்றுக்கால்பாய்ச்சலில் அல்லது ஓடுகிறநீரில் ௨-மணி வரையும் ஊறப்போட்டுஎடுத்து முக்காமணிநேரம் ஆறவைத்து ஒவ்வொருகாயிலும் அரைக்காற்பங்குவிட்டு முக்காலே யரைக்காற் பங்கு வரையும் உளியால் அல்லது தகுந்த ஆயுதத்தால் நான்காகப்பிளந்து உள்ளேயிருக்கிறபருப்பை எடுத்துவிட்டு குப்பைமுதலிய இல்லாமல் சுத்தஞ்செய்த இரண்டரைபடி அல்லது ௫-படி உப்பைவெய்யிலில் ௨-மணிகாலம் காயவைத்தும் ௬-பலம் முளகாயையும் ௫-பலம் வெந்தயத்தையும் ஒவ்வொன்றும் ௪-பலம் ஆகசீரகத்தையும் மஞ்சளையும் ௨-பலம்கடுகையும் வெவ்வேறாக நெய்யில் வறுத்துப் பொடிசெய்து அப்பொடிகளை ௧௭-அல்லது ௧௨-வீசை அப்போது ஆடிய நல்லெண்ணெயில் போட்டுப்பிசைந்து ௧-ரூபாயெடைப்பெருங்காயத்தையும் ௨-வீசைமிளகையும் வகைக்கு ௨-பலம்ஏலக்காய்

சாதிக்காய் சாதிபத்திரிகளேயும் பொடிசெய்து ச-பலம் உரித்தவெ ள்ளைப்பூண்டை நசுக்கி இவையெல்லாவற்றையும் ஒன்றரைபடிப் ச்சைக்கடலையையும் மேற்படி எண்ணெயில்சேர்த்து மறுபடியும் பி சைந்து ஒவ்வொரு மாங்காய்க்குள்ளும் நிறம்பவைத்து மீதியை அக்காய்களுடனே சேர்த்துவிடவேண்டும் பின்புநெய்யும் நெல்லெ ண்ணெயும் சரியெடையாக அரைவீசை ஒருயேனத்தில்விட்டு அடு ப்பின்மேல் வைத்துத் தீயெரித்து நன்றாய்க்காய்ந்து வரும்போது வகைக்கு ஒருபலமாக உரித்தவெள்ளைப்பூண்டையும் கடுகு சீரகம் வெந்தயங்களையும் ஒருபிடிக்கறி வேப்பிலையையும் பெய்து மேலே மூடி ஒன்றரைநிமிஷம் பொறுத்துத் திறந்து அவை சிவந்தநிறமாய் மணக்குந்தருணத்தில் முன்னே ஆயத்தஞ்செய்து வைத்திருக்கும் மாங்காய்களை மெள்ளகொட்டித் தாளிக்கவேண்டும் தாளிதப்புகை அடங்கியபின் காய்களைவேறே ஒருசாடியில் சேர்த்து வெள்ளைக்கு ட்டையால் வாயைக்கட்டி மேலேஒரு மூடியால்மூடி நாற்பதுநாள் வெய்யிலில்வைக்கவேண்டும் ஒருவேளை எண்ணெய்மாங்காயின்மீது நிற்காமல் குறைந்திருந்தால் இன்னும் அரைவீசை எண்ணெயை வூற்றி அந்த நாற்பதுநாள்கள் சென்றபின்பு உபயோகப் படுத்த வேண்டும்.

மற்றொருவகை.

ரா-மாங்காயை முன்போலவே மரத்தில்நின்றும் இறக்கி சுத்தி செய்துவிட்டுப் போகாமல் இரண்டாகப்பிளந்து வெந்தயம் சீரகம் தவிரமேற்சொல்லிய மற்ற சம்பாரங்களையெல்லாம் முன் கூறியபடி வறுத்துப் பக்குவஞ்செய்தும் அக்காய்களில் நிரப்பிமேற்படி தாளி தம்போலவே தாளிதம்செய்து ஒருசாடியில்போட்டு ஒருமண்டலம் வெய்யிலில்வைத்து உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இதுவுமது.

ரா-மாங்காய்களைக் காய்ப்படாமல் மரத்தினின்று மிறக்கி முன் னையபடி சுத்தஞ்செய்து ந-படிஉப்பையும் எ-பலம் முளகாயையும் உ-பலம்மிளகையும் ய அ-பலம் கடுகையும் வகைக்கு ரு-பலம் ஆக மஞ்சள் வெந்தயசீரகங்களையும் உ-படிக்கடலை மாவையும் மேலே சொல்லியதில் யாதொரு வித்தியாசமுமில்லாமல் பக்குவப்படுத்தி ச-பிடிக்கொத்தமல்லி யிலையையும் ரு-படிப்புதீனாத்தழையையும் புறணிசீவிய ந-பலம் இஞ்சியையும் உ-பலம் உரித்தவெள்ளைப் பூ ண்டையும் ஒருமிக்க கொத்திகொண்டு மேற்படி சம்பாரங்களோடு

சேர்த்துப் பிசைந்து மாங்காய்களுக்குள் நிரம்பி முன்போலவே தாளித்து வேறுசாடியில் வாய்கட்டிமூடியால்மூடி நாற்பதுநாள்வெய்யலில்வைத்துப்பின்னே போசனத்துக்குஉபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

எலுமிச்சங்காயூறுகாய்.

ஒருபெரிய பாத்திரத்தில் ஏழுபடிச்சுத்தநீர்விட்டு அடுப்பின்மீது கொதிக்கவைத்துக் கொதித்து வருஞ்சமயத்தில் இறக்கிக்கொண்டு நூறுபெரிய எலுமிச்சம்பழத்தை அதிற்போட்டு ஒருநிமிஷம்தாமதித்துக் கொதிநீரினின்றும் எடுத்து வெள்ளைக் குட்டையால் ஒவ்வொன்றையும் துடைத்து வைத்துக்கொண்டு கல்மண்போக்கிச் சுத்திசெய்து வெய்யிலில்காயவைத்த ஒன்றரைபடி உப்பையும் நல்லெண்ணெயில் தனித்தனியேவறுத்த மூன்றரை-அல்லது ச-பலம் முளகாயையும் க-பலம்மிளகையும் ரு-பலம் வெந்தயத்தையும் அவ்வளவு கடுகையும் உ-பலம் சீரகத்தையும்பொடிசெய்து அப்பொடிகளையும் ඉ-பலம் இஞ்சிரசத்தையும் பதினைஞ்சுபலம் சிறுகஅரிந்த பச்சைமுளகாயையும் பத்து-பலம் நல்லெண்ணெயில் சேர்த்துப்பிசைந்து மேற்படி காய்களைவிட்டுப்போகாமல் நான்காகப் பிளந்து ஒவ்வொன்றிலும் அச்சம்பாரத்தை நிரப்பி வைக்கவேண்டும் பின்பு வொருபெரிய ஏனத்தில் பத்துபலம் நல்லெண்ணைவார்த்து அதில் உ-பலம் உரித்தவெள்ளைப்பூண்டும் வகையொன்றுக்கு அரைபலம் ஆகசீரக வெந்தயங்களும் ஒருபிடிக் கறிவேப்பிலையும் போட்டுவறுத்து வரும்போது மேலேபக்குவப்படுத்தி வைத்திருக்குங் காய்களை ஒரு சேரக்கொட்டித் தாளித்துப் புகையடங்கியபின் வேறொருசாடியில் யெடுத்துவைத்து வாயைச்சீலையால்மூடி இருபதுநாள் வெயிலில் வைத்துப்பிறகு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

வேறு.

ா-எலுமிச்சம்பழம் பெரியதாகப்பொறுக்கிஎடுத்து முன்போலவே சுத்தவெந்நீரில்போட்டு ஒருநிமிஷம் பொறுத்து எடுத்து வெள்ளைச்சீலையால்துடைத்து ஒருசாடியிலே கொட்டி சுத்திசெய்த இரண்டரைபடி உப்பைப்பெய்து உடு-எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டு அதன்மேல் உழக்கு முந்திரிகைக்காடி அல்லது கருப்பங்காடி வார்த்து வெள்ளைக்குட்டையால் சாடியின் வாயைக்கட்டி அறுபதுநாள் வெய்யிலில்வைத்து உபயோகித்துக்கொள்ளலாம் பிற்பாடு வாரத்துக்கொருநாள் வெய்யிலில் வைக்கவேண்டும் இதுபித்த ஆரமென்னப்படும்.

வேறு.

பெரும்பழங்களாக நூறு எலுமிச்சம்பழங்களைக் கொதிக்கிற நீரில்போட்டு உ-நிமிஷஞ்சென்றபின்பு யெடுத்துத் துடைத்து வைத்துக்கொண்டு மூன்றரைபலம் முளகாய் ஒன்றரைபலம் மிளகு வகைக்கு உ-பலம் ஆகவெந்தயம் சீரகம் கடுகு வெள்ளைப்பூண்டு ரூ-பலம் பச்சைமுளகாய் பின்னேசொன்ன இரண்டையும் கொந்தி முன்னேசொன்னவைகளை வறுத்துப் பொடிசெய்து வ-படிக் கட்லமாவையும் சேர்த்து ஒருயேனத்தில் மூணுபலம்நெய்யும் கஉ-பலம் நல்லெண்ணையும் வார்த்து அதில் அவற்றையெல்லாம் பிசைந்து மேற்படி பழங்களைப் பிண்டுபோகாமல் நான்கு பிளவாக வகிர்ந்து பிசைந்துவைத்திருக்கும் சம்பாரத்தை ஒவ்வொரு பழத்திலும் நிரம்பவைத்து மாவிலிங்கங்கிழங்கு ஒருவீசை கொண்டுவந்து மேற்புறணியைச் சுரண்டிச்சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கி உள்ளேயிருக்கும் கடினவேரைப்போக்கி ச-பலம் புளியைப் போதுமான நீரில் கரைத்து அதில் மேற்படி துண்டுகளைப்போட்டு மூணுநிமிஷம் கொதிக்கவைத்திறக்கி வேறொரு ஏனத்தில்கொட்டிக்கொண்டு நன்றாய்க்கழுவி மேற்பக்குவஞ்செய்திருக்கிற பழங்களோடுசேர்த்து மேலேசொல்லியபடி தாளிதஞ்செய்து இறக்கி இருபதுநாள் வெய்யிலில் வைத்துப்பின்பு உபயோகஞ் செய்துக்கொள்ளலாம்.

நெல்லிக்கா ஊறுகாய்.

கவ-படிவுப்பும் ஒன்றைபலம் ச-பலம் முளகாய்வகைக்கு கவ-பலம் வெந்தயம் சீரகம் மஞ்சள் உ-பலம் கடுகு இவைகளை யெல்லாம் வடித்துப்பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் பின்பு பதினைந்துபடி நீரையாவது கூ-படி மோர்சேர்த்த நி-படி நீரையாவது கொதிக்கவைத்துக் கொதிக்கிறதருணத்தில் அதிக முற்றலாய்ச்சாயப்படாததாயுள்ள அ-படி நெல்லிக்காய்களை அதிற்கொட்டி ஒரு நாழிகைவரையும்வைத்து அப்புறம் எடுத்து வெள்ளைத்துண்டாள் துடைத்துக்கொண்டு மேற்படிபொடியில் அ-பலம் நல்லெண்ணெய் விட்டுப்பிசைந்து அதை அக்காய்களோடு சேர்த்துப்பிசறி ஒரு யேனத்தில் ஆழாக்கு நெய்வார்த்து அடுப்பிலேற்றி கடுகாதிருக்கும்போது அரைபலம் உரித்தவெள்ளைப்பூண்டும் வரைக்கு வ-பலம் ஆக வெந்தயமும் சீரகமும் க-பலம் கடுகும்போட்டுச்சிவந்துவருகையில் மேற்படி காய்களைக்கொட்டி தாளித்துப்புகை அடங்குகிற பரியந்தம் மூடிவைத்துப்பிற்பாடு வேறொரு சாடியில் கொட்டிக்கொண்டு

வெள்ளக்குட்டையால் வாயைக்கட்டி அ-நாள் வெய்யிலில்வைத்து ப்பின்பு உபயோகப் படுத்தலாம்.

வேறு.

ஈ-படிமோரும் யேழுபடிநீரும் ஒரு பாத்திரத்தில்வார்த்து அதில் நன்றாய்த்தேறிய அ-படி நெல்லிக்காய்கள் கொட்டி ஒருமணி நேரம் அடுப்பின்மேல்வைத்து அவிக்கவேண்டும் ஒரு காயைக் கையால் அமுக்கினால் சளசளயாகப் பிரண்டுபோகிற சமயத்தில் இறக்கி வேறுஏனத்தில் கொட்டிக்குளிர்ஜலம்விட்டு அலசியெடுத்துநசுங்கிப்போகாமல் நந்நான்கு பிளவுகளாகப் பிளக்கும்படி விரல்களால் அமுக்கிக்கொட்டைகள் எறிந்துவிட்டு கடுகுயேழுபலம் வெந்தயம் இரண்டரைபலம் சீரகமும் முளகாயும் மிளகும்தனித்தனி உ-பலம்மஞ்சள் க-பலம்யெடுத்து நல்லெண்ணெயில் வறுத்து நொறுங்கப் பொடிசெய்து கவ-படிவுப்பையும் அப்படியே பொடிசெய்துக்கொண்டு மேற்படி நெல்லிக்காய்ப் பிளவுகளோடு சேர்த்துப்பிசறி ஒருபேனத்தில் மூணுபலம் நெய்யும் ஏழுபலம் நல்லெண்ணெயும் வார்த்து காய்ந்துவரும்போது கொஞ்சம் சீரகம் வெந்தயம் கறிவேப்பிலை உரித்தவெள்ளப்பூண்டும் மூணுநெல்லெடைப் பெருங்காய்த்தூளும்போட்டுச் சிவந்துவரும்பக்குவத்தில் அக்காய்கள் கொட்டித்தாளித்துச் சட்டுவத்தால் கிளறிமூடி இறக்கிவைத்துப் புகையடங்கியபின் வொருசாடியிற்கொட்டி வாய்க்கு வெள்ளைக் குட்டைகட்டி ௩-நாள் வெய்யலில் வைத்துக்காலைப்போசனத்துக்கு உபயோகித்துக் கொண்டால் பித்தத்தை ஹரிக்கும்.

சட்ணிவகைப்படலம் முற்றிற்று.

பத்தொன்பதாவது
தித்திப்புப்படலம்.

தித்திப்புகள் அமரமோகன்.

பழுக்காத ௱-மாங்காயை இரண்டுமணிநேரம் வெந்நீரில் ஊறவைத்து அவைகளின் தோல்களைச்சீவி ஒவ்வொன்றை நாலாகப்பிளந்து இரண்டுபடி உருக்குவெண்ணெயில் ஒருமணிநேரம் வேகவைத்துப்பின்பு ஒரு அகலபாத்திரத்தில் நாலுவீசை அல்லது இருபதுசேர் அழுக்கெடுத்த வெள்ளைச் சருக்கரையைப்போட்டுப்பாகுபதமாகக்காய்ச்சி ஊறவைத்தமாங்காயை அதில்போட்டு லவங்கம் சாதிக்காய் சாபத்திரிசீரகம் ஏலரிசிவகையொன்றுக்கு இரண்டரை பலம்போட்டு இவைகளெல்லாவற்றையும் ஒருசாடியில் அடைத்து வைத்து உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவும்,

மாங்காய்த்தித்திப்பு.

பழுக்காத நூறுமாங்காயை வெந்நீரில்நன்றாகக்கழுவி அறுத்துக்கொட்டைகளை யெடுத்துப்போட்டு ஒருசாடியில்அல்லது மண்பாத்திரத்தில்போட்டு அதில் இரண்டுமடங்கு அல்லது பதினாறுவீசை கற்கண்டுபோட்டுப் பதினைந்து தினத்துக்கு வெய்யிலில்வைத்துப்பின்பு அதில் ஒருபலம் சீரகமும் ஏலரிசித் தூளும்போட்டு ஒருவஸ்திரத்தினால் அல்லது மரமூடியினால் வாய்மூடிவைக்க வேண்டியது இவைவேண்டியபோது உபயோக்ப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

தோப்புநெல்லிக்காய்த் தித்திப்பு.

சித்திரைமாதத்தில் காய்த்தஎட்டுச்சேர் நெல்லிக்காயைக் காய்தோறும் ஒரு ஊசியினால் குத்திப்பின்பு ஒரு சாடியிற்போட்டு அதனுடன் பதினாறுசேர் கற்கண்டுபோட்டு மரமூடியினால்வாயைமூடி மரமுக்காலியின் மீதுவைத்து ஒருநாள்விட்டு ஒருநாள் வெய்யலிலே வைத்துச்சாடியை எடுத்துவைப்பதற்கு முன்பாக எட்டுப்பலம் சீரகம் சாதிக்காய் ஏலம் லவங்கம் ஜாதிபத்திரி இவையெல்லாம் பொடிசெய்துபோட்டு வைத்துக்கொள்ளவும்.

எலுமிச்சங்காய்த்தேன் தித்திப்பு.

நூறு எலுமிச்சங்காயை இரண்டுநிமிஷம் வெந்நீரில் ஊறவைத்து அவைகளை ஒருபாத்திரத்தில் இரண்டுமடங்கு அல்லது பதி

ஹுபடி புதுத்தேன்விட்டு அதில்போட்டு மரமூடியினல் மூடி இரண்டிரண்டு நாள்விட்டு ஒவ்வொருநாள் வெய்யலில் வைத்துக் கொண்டு வரவேண்டியது.

பதினைந்து தினமானபின்பு சீரகம்லவங்கம் ஜாதிபத்திரி ஏலப்பொடி வகையொன்றுக்கு ஒவ்வொரு பலம் போட்டுவைத்து ஒரு மாதத்துக்குப்பின்பு உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவும் இது பித்தத்துக்குச் சத்துருவென் றெண்ணவேண்டியது.

இஞ்சித் தித்திப்பு.

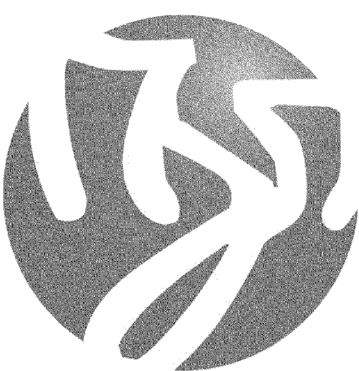
எட்டுவீசை இஞ்சியைப்போதுமான வெந்நீரில் சுத்திசெய்து தோலைச்சீவி ஒரு சட்டியில்போட்டு ஒருமணங்குதேனை நன்ருக வடிகட்டி அதில்விட்டு அதனுடன் ஒருவீசைக் கற்கண்டும் சீரகம் லவங்கம் ஜாதிக்காய் ஜாதிபத்திரி வகையொன்றுக்கு நாலுபலந்தூளும்போட்டு மரமூடியினல்மூடி ஒருமணிநேரம் வெய்யலில்வைத்து இதை வேண்டியபோது உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளவும்.

மாங்காய்த் தித்திப்பு.

கீழே விழவொட்டாமல் மரத்தில்நின்றும் இறக்கிய நல்லமுற்றலாகிய மாங்காய்கள் அதாவது பழுக்காத மாங்காய்கள் நூறெடுத்து வெந்நீரில் (உ0) மணிநேரம் வைத்துப்பின்பு அழுக்குப்படியாத சீலையால் நன்ருய்த்துடைத்துக் கூர்மையானசூரிகொண்டுமேல்தோலைச்சீவிக் கொட்டையைப்போக்கி வைத்துக்கொண்டு ம-வீசை நெய்யில் ஒன்னரைமணிநேரம் வேகவைத்து ரு௧-சேர் (ம-வீசை) சீனிச்சருக்கரை அல்லது க0-வீசை கற்கண்டில் இரண்டிலொன்றை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி வேகவைத்த மாங்காய்ப்பிளவுகளை அப்பாகில் எடுத்துவிட்டு சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம்வகைக்குப்பலம் ரு-குங்குமப்பூவராகனெடை (ச) அங்கியாசிப்பூப் பலம் (க) இவைகளைப்பொடிசெய்து அதில்தூவி இவை முழுமையும் பெரியகாடியில் போட்டு ஒருமண்டலம் நிழலிலேயே மூடி வைத்துப்பின்னே புசிக்கலாம்.

வேறு.

மேலேசொன்ன விபரமாக நூறுமாங்காய்களை மரத்தில்நின்றும் இறங்கிச்சுடுநீரில் உ-மணிநேரம் ஊறவைத்து அதை நீரிலேதானே நன்ருய்த்தேய்த்துக்கழுவிச் சலவைச்சீலையால் துடைத்து மே



ல்தோலைச்சீவி இரண்டாகப்பிளந்து விரையைப்போக்கி (சுக) சேர்க்கற்கண்டு அல்லது அவ்வளவு சள்ளிக்கோட்டைச் சர்க்கரை அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதில் அந்தகாயப்பிளவுகளை எடுத்துவிட்டு ௫-சேர்ப்பனிநீரும் அரைசேர் எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டு வகைக்கு ௫-வராகனெடையாகச் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் க-வராகனெடைக்கஸ்தூரியும் அவ்வளவுயெடை அம்பரும் உ-வராகனெடைக்குங்குமப்பூவும் பொடிசெய்துபோட்டு இவற்றையெல்லாம் ஒருசாடியில்சேர்த்து வெள்ளைதுணியால்வாயைகட்டி௫-நாள் வெய்யலில்வைத்துப்பிறகு ச-நாள் நிழலில் வைத்துப்பின்பு புசிப்பது யோக்கியம் இது தாதுபுஷ்டி யுண்டாக்கும்.

அக்பர் பிரியமாய்ப் புசித்தது.

தேறியதாயும் திரண்டதாயும் மரத்தினின்றும் இறக்கியதாயுமுள்ள மாங்காய்களை முன்சொன்னபடி பக்குவஞ்செய்து சூரியால் மேல்தோலைச்சீவிவிட்டு உ௰-சேர்ப்பாலில் க-சேர் நீர்சேர்த்து அதிலே இந்தக்காய்களைப்போட்டு க-மணிநேரம் அடுப்பின்மேல் வைத்துக்காய்ச்சி இறக்கி க-மணிநேரம் ஆறவைத்துக் காய்களை வெளியே எடுத்துக்கொண்டு ௩௫-சேர்க்கற்கண்டு அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதிற்போட்டுப்பின்பு உ-பலம் சாதிக்காய் அவ்வளவு ருமிமஸ்துகியும் உ௦-பலம் சாலம்மிசிரியும் வகைக்கு கவ-வராகனெடை அம்பரும் கஸ்தூரியும்.

௩௰-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவும் ௫-வராகனெடை ஏலமும் க-வராகனெடைக் கோரோசனமும் பொடிசெய்து அப்பொடியையும் க-சேர் வாதுமைநெய்யையும் சேர்த்து இவை யாவற்றையும் ஒருமண்சாடியிற்கொட்டி வாயை இரண்டு மூன்று மடிப்பாக வெள்ளைத்துணியால் மூடிக்கட்டி மேல்மூடியால்மூடி ௩-துணி மண் செய்து க-கஜக்கோல் ஆழம் குழிதோண்டிப்புதைத்து சக-நாள் சென்றபின்புஎடுத்து வாயைத்திறந்து ஒருமெல்லியதுணியால் மறுபடியுங்கட்டி ஒருநாள் நிழலில் காற்றுறவைத்துக் காலையில்வெறும் வயிறாயிருக்கும்போது சாப்பிடவேண்டும் இதனால் தாதும் இரத்தமும் விர்த்தியாகும்.

எலுமிச்சங்காய்த் தித்திப்பு.

முக்கால்தரம் பழுத்த எலுமிச்சங்காயைக் காயப்படாததாகப் பொறுக்கியெடுத்து க-மணிநேரம்வெந்நீரில் போட்டுவைத்தெடுத்துத்துடைத்து கரு-படிக் கலப்பில்லாத கொம்புத்தேனைக் காய்

ச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டு அதில் இந்தக் காய்களைப்போட்டு ஒவ்வொன்றும் ௫-வராகனெடையாகச் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் பொடிசெய்துதூவி ஒருபெரியசாடியில் இவையெல்லாம் சேர்த்து வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டைகட்டி மூடியால்மூடி கரு-நாள் வெய்யலில் வைத்துப்பின்னை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வேறு.

மேலேசொல்லியபடி நூறு எலுமிச்சங்காய்களை ச-படிநீரில் உ-படிப் பசம்பால்விட்டு அதிலேகொட்டி கவ-மணிநேரம் அடுப்பின்மேல் வைத்துக்காய்ச்சி இறக்கிகாய்களைஎடுத்து வெள்ளைதுணியால் துவட்டிக்கொண்டு கரு-பலம் சர்க்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுசெய்து காய்களைப்போட்டு மூன்று வராகனெடை ஏலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி பொடிபண்ணித்தூவி அவைகள் யாவற்றையும் ஒருசாடியில்போட்டு வாய்க்குச்சீலைகட்டி வெய்யலில் ௫-நாள் வைத்தெடுத்துப்பின்பு உபயோகஞ் செய்துகொள்க.

நெல்லிக்காய்த்தித்திப்பு.

காயப்படாத முற்றிய பெருங்காய்களாக அ-படி நெல்லிக்காய்களைக்கொண்டுவந்து ஒவ்வொரு காயையும் ஈச்சமுள்ளிந்து முள்ளால் முழுமையுங்குத்தி படிச்சுண்ணும்புகல்லில் அ-படி நீர்விட்டுத்தாளித்துக்கல் வெந்தபிறகு மேலேநிற்கிற தெளிந்தநீரை பிறத்தெடுத்து அந்தநீரில் மேற்படி காய்களைக்கொட்டி அரைநாழிகை வேவித்துக் காய்களையெடுத்து அழுக்கில்லாத் துணியால் துடைத்து உ௫-சேர்ச் சீனிச்சருக்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டுப் பாகுபண்ணி அதிலே கொட்டித் தினுசுக்கு உ-வராகனெடையாக ஏலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி பொடிசெய்து தூவி இவற்றையெல்லாம் பெரியசாடியிற்போட்டு வெள்ளைச்சீலையால் மூடிக்கட்டி மூன்றுநாள் வெய்யலில் வைத்துப்பின்பு புசிக்கவேண்டும்.

வேறு.

மேலேசொல்லியபடி அ-படி நெல்லிக்காய்களைக் கொண்டுவந்து போதுமானமோரும் மேற்படிசுண்ணும்புகல் நீருஞ் சரிப்பாகமாகக்கலந்து அதிலேகொட்டி பெருந்தீமூட்டி அடுப்பின்மேல் மூனுநிமிஷம்வைத்து இறக்கிக்காய்களை எடுத்துத் தனிமோரிற் கொட்டி எடுத்துத்துடைத்துவைத்துச் சீனிச்சர்க்கரையையாவது சீனிக்கற்கண்டையாவது கசு-சேர்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுபண்ணி

அதை ஒருசாடியிலூற்றி அந்தப்பாகில் மேற்படி காய்களைக் கொட்டி வகைக்கு அரைவராக னெடையாகக் கஸ்தூரியும் அம்பரும் ஒவ்வொன்றும் உத-வராகனெடையாக ஏலமும் சாதிக்காயும் சாதிபத்திரியும் பொடிசெய்து அதிற்போட்டு வாய்க்கு வெள்ளைக் குட்டைகட்டி மேல்மூடியால்மூடி சீலமண்செய்து நெல்லம்பாரத்துக்குள்ளே உக-நாள் வைத்துப்பின்பு எடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லிய சீலையால்மூடி ஒருநாள் ஆறவிட்டு அப்புறம் உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளலாம்.

வேறு.

மேற்படி கூறிய நெல்லிக்காய் அ-படியெடுத்துத் தனிமோரிற் கொட்டிக்காய்ச்சி வெள்ளைச்சீலையால் துடைத்து வைத்துச் சர்க்கரை-அல்லது கள்ளிக்கோட்டைச் சர்க்கரையை அழுக்குப்போக்கிப்பாகுகாய்ச்சி அதில் மேற்படி காய்களைச்சேர்த்துப் பெரிய சாடியில்போட்டு கஸ்தூரி உ-வராகனெடை சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் வகைக்கு ச-வராகனெடை குங்குமப்பூ உ-வராகனெடை இவைகளைப் பொடியாக்கி மூணுபலம் பனிநீரில் கலக்கி அச்சாடியில் விட்டு வாய்க்கு வெள்ளைகுட்டைகட்டிச் சீலமண்செய்து நெல்லுக்குப்பைக்குள் வைத்து பதினைந்துநாள் பொறுத்தெடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லியசீலையால்மூடி ஒருநாள் காற்றுறவைத்துப் பின்னே புசிக்கவேண்டும் இது பித்தத்தைப் போக்கும்.

இலந்தங்காய்த் தித்திப்பு.

முக்கால்தரம் பழுத்தபெரிய இலந்தங்காய் அஞ்சிபடி கொண்டுவந்து வெந்நீரில்போட்டு ஒன்றரை நிமிஷம் தாமசித்தெடுத்துத்துடைத்துச் சருக்கரைப்பாகில் முன்சொல்லிவந்ததில்யாதொன்றுங் குறைவில்லாமல் பக்குவப்படுத்தி உபயோகஞ்செய்துகொள்க.

சேப்புப்பழத் தித்திப்பு.

சேப்புப்பழம் அன்பதுகொண்டுவந்து நெல்லிக்காய்க்குச்சொன்னமுறையில் சிறுதும்பிசகாமல் பக்குவஞ்செய்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகப் படுத்தவேண்டும்.

அக்பர்பிரியமாய் உபயோகப்படுத்திய இஞ்சித்தித்திப்பு.

ம-வீசைத்தேறிய இஞ்சியைமேல்தோல்சீவி வெந்நீர்தனிமோர் ஒவ்வொன்றிலும் ஐந்தைந்துநிமிஷமும் இளநீரில் ஐந்துநாழிகையு

ம் ஊறப்போட்டு எடுத்து நிழலுலர்த்தலாக மூனுநிமிஷம் உலர்த்தி எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் ஏ-நாழிகை ஊறவைத்து எடுத்துக் கொண்டு உக-வீசைக்கஞ்ச கற்கண்டைப் பொடிசெய்து இரண்டரை படி நீரில்கொட்டி அரைப்புட்டிப் பனிநீரும் விட்டுக்காய்ச்சிப் பாகுபதமாய்வருந் தருணத்தில் ஒருமண் சாடியில்வார்த்து மேலே பக்குவஞ்செய்திருக்கிற இஞ்சியையும் அதிற்சேர்த்து வகைவொன்றுக்கு மூனுவராகனெடை வீதமாக ஏலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி குங்குமப்பூ இவைகளைப் பொடிபண்ணி இரண்டுபலம் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் கலக்கி மேற்படி இஞ்சியில்வூற்றி உடனே க-வராகனெடைக் கஸ்தூரியைத் தூளாக்கிச்சேர்த்துச் சாடியின் வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டைகட்டித் துணியில் மண்பூசி நெல்லிலாவது வரகிலாவது உக-நாள் உள்ளேவைத்திருந்து மறுநாளெடுத்து வாயைத் திறந்து மெல்லிசிதுணியால் வாயைக்கட்டி ஆறவிட்டுப்பின்னே உபயோகப் படுத்தவேண்டும் இது பித்தவாயுவைக் கண்டித்துப் பசிதீபன முண்டாக்கும்.

வேறு.

இஞ்சி பத்துவீசை எடுத்துக்கொண்டு மேற்பிறணியைபோக்கி போதுமான மோரும் நீரும் சரிப்பங்காகக் கலந்து விளாவி அதிற் போட்டுக்காய்ச்சி எடுத்துக்குட்டையில் துடைத்துக் கொம்புத்தேன்முப்பத்தஞ்சி அல்லது முப்பது வீசையோடு உ-வீசை நீர்சேர்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்து நீர்வற்றக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டு ஒருமண்சாடியில் வடிக்கட்டி அந்தப்பாகில் இஞ்சியைச்சேர்த்து அஞ்சிபலம் பனிநீரில் ஒவ்வொன்றும் ஐந்து வராகனெடையாகச் சாதிக்காய், சாதிபத்திரியேலம் இவற்றைப் பொடிபண்ணிக் கூட்டிக் கலக்கி மேற்படி சாடியில்விட்ட அதன்வாயைமூடித் துணியில் மண்பூசி ஒருகஜந்தாழம் தோண்டிப்புதைத்து முப்பதுநாள்பொறுத்து எடுத்து வாயைத்திறந்து ஒருநாள் ஆறவைத்துப் புசிக்கலாம்.

உபயோகவிதி.

எல்லாத்திப்புகளையும் காற்றுறவைத்தப்பின்பு மூடியால் மூடிவைத்துக்கொள்வது மல்லாமல் வாரத்துக்கொருதரம் வெய்யலில் வைத்துகொண்டே வரவேண்டும் எடுக்கும்போதெல்லாம் வெள்ளிக்கரண்டி மரத்தால்செய்த சிறியகரண்டி இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றினலேயே எடுக்கவேண்டும்.

பதார்த்தகுணங்களின் வரலாறு.

பூவுலகத்தில் சிருட்டிக்குத் தோற்றுகின்ற தாதுவிலசிவப்பொருள்களாகிய பதார்த்தங்களனைத்தும் தேயுவாகியும் வாயுவாகியும் அப்புவாகியும் பிருதிவாகியுமியங்கு நான்கு பூதங்களின் அம்சமேயாதலால் அப்பூதங்களுக் காதாரமாகிய சூடுகொழுமை குளிர்ச்சி வறட்சி ஆகிய நான்கையுமே சுபாவகுணமாகப் பெற்றிருக்கின்றன இதனைத் தனிக்குணமென்று சொல்லப்படும் ஆதலால்சூட்டின்விகற்பமேவறட்சியும் குளிர்ச்சியின்விகற்பமே கொழுமையு மாதலால் சூடுகுளிர்ச்சி இரண்டுங்கருத்தாவும் வறட்சிகொழுமை யிரண்டுஞ் செய்யப்படுபொருளுமாகவிருப்பதால் தேயுசூட்டுடன் வறட்சியையும் வாயுசூட்டுடன் கொழுமையும் அப்புகுளிர்ச்சியுடன் யீரத்தையும் பிருதிவி குளிர்ச்சியுடன் வறட்சியையும் பெற்றிருக்கின்றன போர் சகல பதார்த்தங்களும் ஒவ்வொரு பூதத்திற்குரிய இரண்டு குணங்களையே பெற்றிருக்கின்றனவாம் இவற்றைக்கூட்டுக்குணமெனச்சொல்லப்படும் இக்குணங்களி லொன்றுக்கொன் றுயர்வு தாழ்வின்றிச் சமயமாகப் பொருந்தியிருக்கிற சமரசகுணமென்று சொல்லப்படும் இக்குணங்களி லொன்றுக்கொன் றுயர்வு தாழ்வின்றிச் சமயமாகப் பொருந்தியிருக்கிற சமரசகுணமென்றுசொல்லப்படும் இக்குணங்களை இன்னூலுட்கண்டுகொள்க.

பதார்த்தகுணங்களின் வரலாறு.

பதார்த்தகுணங்களை உரிசைகளாலும் வடிவங்களாலும் தன்மைகளாலும் தெரியப்படும் அவைகள் வருமாறு கரியபோளம் வரலேந்திரபோளம்போன்ற கசப்புகள் அதிகச்சூடும் வறட்டியு மென்றும் கடுகு மிளகு திப்பிலிபோன்ற காரங்களும் கல்லுப்பு இந்துப்பு போன்ற உவர்ப்புகளும் நல்லவெல்லம் நாட்டுச் சருக்கரை கருப்புஞ்சாறு கற்கண்டு சீனிமலைத்தேன்போன்ற தித்திப்புகளும் மேற்சொன்ன சூட்டிலும் வறட்சியிலும் ஒன்றுக்கொன்று கிரமமாகக் குறைவென்றும் பேரீச்சம்பழம் கொடிமுந்திரிகைப்பழம் சீமையத்திப்பழம்போன்ற தித்திப்புகள் சூடுங்கொழுமையுமென்றும் நிணம் அல்லது நெய்யிணங்களை யொத்த இனிப்புகள் கொழுமையுஞ் சொற்பச்சூடுமென்றும் காடி எலுமிச்சம்பழம்போன்ற புளிப்புகள் குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமென்றும் கடுக்காய்தான்றிக்காய்மாசிக்காய் கொட்டைப்பாக்கு களிப்பாக்குபோன்ற துவர்ப்புகள் மேற்சொல்லிய குளிர்ச்சியிலும் வறட்சியிலும் ஒன்றுக்கொன்று கிரமமாக

குறைவென்றும் சுவையற்றயிலைப்புகள் குளிர்ச்சியும் யீரமுமென்றும் அறிக பதார்த்தங்களுள் அதிகசுவையையுடையது அதிக குணத்தை யுடையதென்றும் குறைந்த சுவையையுடையது குறைந்த குணத்தையுடையதென்று மறிக.

மரக்கள் கருப்பத்தைப்போல் நாட்சென்று விளைகின்ற நெல் கோதுமைமுதலிய தானியங்கள் மனிதர்சரீரத்திற்குக்குளிர்ச்சியையும் பலத்தையுங் கொடுக்குமென்றும் சொற்நாளில் விளைவது சூடுள்ளதென்றும் சற்களினங்கள் யாவும் கொழுமையையும் வறட்சியையுமுடையதென்றும் ஔஷதியினங்கள்யாவும்அதிககொழுமையுமீரத்தோடு சொற்பச்சூட்டையுங் காற்றையு முடையதென்றும் சீவராசிகளனைத்துஞ் சமரசமாகிய சூடுகொழுமை குளிர்ச்சி வறட்சிகளை யுடையதென்று மறிக.

வெள்ளுள்ளி யீருள்ளி சுக்கு பிஞ்சுகாரிகூன் இவைபோன்றசல்லிவேர்களுடைய பூடுகள்கட்டி கொப்புளம் சிரங்கு புண்முதலியதுகளை யாற்றுமென்றும் கர்பிஸம்போன்ற கிளைகளுள்ளவேர்கள் கட்டிகளை நீக்குமென்றும் சிமைத்துததிபோன்ற வழுவழுப்புள்ள பூண்டுகளும் கரியபோளம் வாலேந்திரபோளம் குந்திரிகம்பிசின் இரத்தபோனம் றாமிஸ்தகிபோன்ற சின்களும் வேக்காடுகளையும்புண்களையும் ஆறுமென்றும் பிரிவுள்ளதாயுங் கடினவாயுமிருக்கிற பூண்டுகள் தினவுசொறிபடைகளை நீக்குமென்றும் செந்துக்கள் பூண்டுகள் செந்துக்களின் விஷங்களை நீக்குமென்றுமறிக இதுவுமன்றி ஔஷதிகளில் வன்னமெல்லாம் பாதரசத்தாலும் மணமெல்லாங் கந்தகத்தாலும் சுவையெல்லாம் உப்பாலு முண்டாகின்றதால் பாதரசம் கந்தகம் உப்பு இம்மூன்றில்லாத பூண்டுகளில்லை யென்றறிக வன்னமுதலியதின் உயர்வுகுறைவால் பாதரசமுதலியதின் உயர்வு குறைவை யறிந்துகொள்க.

பதார்த்தங்களின் முக்கியகுணங்கள்.

பதார்த்தங்களுக்குரிய இயல்பான குணங்களோடு காந்தமயத்தை யிழுப்பதுபோலும் கஹருபாபொன்னம்பர் துரும்பை யிழுப்பதுபோலும் ஆகருடித்தல் பாஷாணத்தைப்போல் விஷமாதல் பாலைப்போல் விஷமுறித்தல் நேபாளத்தைப்போல் விரேசித்தல் ஜாதிக்காய் மாசிக்காயைப்போல் விரோசனத்தைக்கட்டுதல் தேத்தான் பழத்தைப்போல் வமனமாதல் மயிற்பீலியைப்போல் வமனத்தை நிறுத்தல் அபினிகஞ்சாவைப்போல் மயக்கமுண்டாதல் இவைபோன்ற விசேஷகுணங்களுமனேக பதார்த்தங்களுக் கிருக்கின்றன.

பதார்த்தங்களின் பிரிவுகள்.

முன்சொன்ன இரண்டுவித குணங்களையுடைய சகல பதார்த்தங்களும் ஆகாரபதார்த்தம் விஷபதார்த்தமென மூன்றாக வகுக்கப்படும் அவற்றுள் ஆகாரபதார்த்தங்கள் சுத்தஆகாரம் அவுஷதஆகாரமென விருவகையாகவும் விஷபதார்த்தங்கள் சுத்தவிஷம் அவுஷதவிஷமென-விருவகையாகவும்வகுக்கப்படும் அவையாவன தேகசுபாவத்திற்கொத்து வேறு குணத்தைத்தராமல் விரோதமின்றிச் சீக்கிரத்திற்சீரணித்து நல்லுரதிமாகித் தேகத்தைப் போட்சித்துச் சுகத்தைத்தருவதாகிய அரிசிகோதுமை முதலியவைபோன்ற ஆகாரத்திற்கேயுரிய பதார்த்தங்கள் சுத்தஆகாரமாம் முன்சொன்ன குணங்களோடு சத்துக்களின் குற்றங்களைநீக்கிக் குணத்தைத் தரும் வெள்ளுள்ளி மணத்தக்காளிபோன்ற பெரும்பான்மை யாகாரத்திற்குஞ் சிறுபான்மை அவுஷதத்திற்கு முரியபதார்த்தங்கள் அவுஷத ஆகாரமாம்.

தேகசுபாவத்திற் கொவ்வாமல் அசுபாவ சத்துக்களாலுண்டாகும் வியாதிகளைமாற்றிச் சுகத்தைத்தரும் திப்பிலிமூலம் கோஷ்டம்போன்ற அவுஷதத்திற் குதவியாகிச் சுகத்தைக் கொடுக்கின்ற வாற்கோதுமைபோன்ற பெரும்பான்மை அவுஷதத்திற்குஞ் சிறுபான்மையாகாயத்திற்கு முரியபதார்த்தங்கள் ஆகாயஅவுஷதமாம் சீரணிக்காமல் தேகசுபாவத்திற்கு விரோதமாகி மிகத்தீங்கு செய்வது சுத்தவிஷமாம் சீரணித்துத் தேகசுபாவத்திற்கு விரோதமாகி கொஞ்சந்தீங்குசெய்வது அவுஷதவிஷமாம் இந்நூலுள் தேகத்தையதிகமாகப் போட்சித்து அதிகவலிமைதருவதை அதிக வுணவென்றும் சொற்பமாகப் போசித்துச் சொற்பவலிமை தருவதைக் குறைந்தவுணவென்றும் சமரசமாக விருப்பதை மத்திமவுணவென்றுஞ் சொல்லியிருக்கின்றன.

சுபாவச்சத்துக்களின்வரலாறு.

உணவு பதார்த்தங்கள் பலநாள் முதலியதுகளின் றொழிலால் மென்று விழுங்கப்பட்டு பக்குவாசத்யதிற்சேர்ந்து உட்கருவிகளுக்கியல்பாகவிருக்கும் ஜாசிபா இழுத்தல் மாசிகா இருத்தல் ஹாஜிமா பதப்படுத்தல் தாபியாவெளிப்படுத்தல் என்னுநான்குவித சத்துகளால் பக்குவமடைந்து அதிலுள்ளசக்கை மலமாகக் கழிந்து பாலைப்போலவெளுத்த அன்னரசத்தை பல்கம் இரசமெனச் சொல்லப்படுகின்றது இதுவே சிலேத்துமசீராம் இது ஈரலிற்சென்று இ

திலுள்ளநீரைக் குண்டிக்காய்களா லிழுக்கப்பட்டபின்பு சிவந்து கொதித்து மேலேநுரைத்த கனமஷத்தை ஸபாரபித்தமென்றும் அடியிற்படிந்த கன்மஷத்தை (ஸ்வுதா.) வண்டலென்றும் நடுவிற் றெளிந்த செந்நீரைஃகூன் இரக்தமென்றுஞ் சொல்லப்படுகின் றன இந்நான்கும் தபயிசுபாவச்சத்தெனப் பெயர்பெறும்.

ஆகாரபதார்த்தங்கள் உடலைப்போஷிக்கும்விதம்.

உண்டிபதார்த்தங்களா லுண்டாகிய சத்துக்களுள் இரத்தமே பிரதானமாம் இதுசிவந்து இனிப்பாய் நன்மணம்பொருந்தி வாயு வின்குணமாகிய சூடுங்கொழுமையையுங் கொண்டு யீரலிற்றங்கியி ருந்து தேகத்திற்சென்று எலும்புநரம்பு தசைமுதலிய தாதுக்களை ப்போஷித்து உயிருக்குறுதிதந்து விந்துறச்செய்யும் பித்தம்மஞ்சள் நிறமாய்க் கசந்து வெடிப்பு மணம்பொருந்தி தேயுவின்குணமாகிய சூடும் வறட்சியையுங்கொண்டு பித்துப்பையிற் றங்கியிருந்து நுரை யீரலைப்போஷித்து இரத்தத்தை இளக்கி நரம்பு தாரைகளிலேற்றி மலத்தையிளக்கி வெளிப்படுத்தி ஆகாரத்தைப் பசனஞ்செய்யும் இ ரசம் வெண்மையாய்ச் சுவையற்று வெள்ளாவி மனத்துடன் அப் பின்குணமாகிய குளிர்ச்சியையு மீரத்தையுங் கொண்டு. துணைக்குக் கியிற்றங்கியிருந்து இரத்தமாகி யீரத்தையுமுண்டாக்கித்தலைமூளை யை வளர்த்துக் குடலிலுந் தீனிப்பையிலும் ஆமமாதிமதசலமாகும் வண்டல்கறுத்துப் புளிப்பையும் துவர்ப்பையும் பொருந்தி பிருது வின்குணமாகிய குளிர்ச்சியையும் வறட்சியையுங் கொண்டு மண்ணீ ரலிற் றங்கியிருந்து சிலிர்ப்பையுண்டாக்கும் இந்நான்கு சுபாவச்ச த்துக்களுந் தத்தஞ்சுபாவத்தன்மையில் மாறுதிருக்கும் பரியந்தஞ் சயீரத்திற்குச் சௌக்கியமாம்.

அசுபாவச் சத்துக்களின் வரலாறு.

முன்சொன்ன சுபாவசச்சத்துக்கள் தத்தஞ்சுபாவத் தன்மை யில் வேறுபடும்போதுஃபர்தப்பி அசுபாவச்சத்தெனப் பெயர்பெ றும் அவற்றுள் தலைமைச்சத்தாகிய உதிரம் நான்கு விதமாயும் மற் றைமூன்று சத்துக்களும் ஐந்துவிதமாயும் வேறுபடும் அவை வறு மாறு அதிகரித்தல் தடித்தல்நீர்த்தல் அழுகல் இந்நான்கு மிரத்தத் தின் வேறுபாடாம் நீர்த்தகொழுமை தடித்த கொழுமைவண்டல் நீர்த்தகொழுமையோடு கலந்தவண்டல் தடித்த கொழுமையோடு கலந்த வண்டலிவைகளுடன் கலத்தலாகிய விவ்வைந்தும் பித்தத்தி ன்வேறுபாடாம் இரத்தத்துடன் கலந்தினிப்படைதல் வண்டலு

டன்கலந்த பித்தத்துடன் கலந்து கரிப்படைதல் சூட்டுடன்கலந்து புளித்தல் வண்டலுடன்கலந்து துவர்த்தல் குளிர்ச்சியுடன் கலந்து சுவைநீங்களாகிய விவ்வைந்து மிரசத்தின் வேறுபாடாம் அதிகப்பட்டல் இரத்தத்தோடு கலத்தல் இரசத்தோடு கலத்தல் பித்தத்தோடு கலத்தல்நீதல் இவ்வைந்தும் வண்டலின் வேறுபாடாம் இவ்வாறொன்றோடொன்று சேருகின்ற வேறுபாட்டால் அளவிறந்த வியாதிக ளுண்டாகின்றன.

அவுஷத பதார்த்தங்களின் பயன்.

அவுஷதபதார்த்தங்கள் பக்குவாசயத்திற்சேர்த்து ஆதாரபதார்த்தத்தைப்போலவே சுத்தரசமானபின்பு அசுபாவச்சத்துக்களுடன்சேர்ந்து அவற்றின் வேறுபாடுகளைநீக்கிச் சுபாவத்தன்மையில் நிறுத்தி ரோகங்களைப்போக்கிச் சரீரத்துக்குச் சுகத்தைத்தரும்.

பதார்த்தக்கிரக சம்பந்தவிவரம்.

கடவுள் தாணையால் உபக்கிரகங்களோடு கூடிய சத்தக்கிரகங்களின் குணத்திலுண்டான தேயுமுதலிய நான்குபூதங்களின் சேர்க்கையாலும் சுழலுகின்ற ஆகாயத்தினசைவாலும் பிரபஞ்சமுண்டாயின அவற்றுள் பாதரசம் கந்தகம் இவ்விரண்டினது கலப்பின் பரிமாணத்திற்கும் பரிசுத்தத்திற்கும் சத்தக்கிரகங்களின் பார்வைக்குந்தக்கபடி ஔஷதியனைத்து முண்டாயின மனிதசஞ்சாரமில்லாத விடங்களில் ஓஷதிகளுண்டாகிறதற்கும் வித்தில்லாச் செடிகள் முளைப்பதற்கு மிதுவேகாரணமாம் தேயுமுதலிய நான்கு பூதங்களைப் போலவே சத்தக்கிரகங்களுல் சூடு-குளிர்ச்சி ஆகிய காரணகுணங்களையும் கொழுமைவரட்சி ஆகிய காரியகுணங்களையும் பெற்றிருக்கின்றன கிரகங்களுள் சூரியன் குருசநி அங்காரகன் இந்நான்குஞ்சூடுந்தனவாம் இவற்றுட்சிறந்தது சூரியனும் இவையொழிந்துநின்ற சுக்கிரன் புதன்சந்திரன் இம்மூன்றும் முறையே குருசநிசூரியன் இம்மூன்றிற்குந்தாம் வாயுமிருக்கின்றன * சநி உயிரைப்போக்குந்தன்மையும் குருஇரட்சிக்குந் தன்மையையும் அங்காரகன் யுகமுடிக்குந்தன்மையையும் சூரியன் ஞானத்தைத் தருந்தன்மையையும் பெற்றிருக்கின்றன.

* யூனாநிபண்டித சாத்திரத்தில் சுவாமியானவர் உயிரைப்போக்கல் இரட்சித்தல் யுகமுடித்தல் ஞானந்தருதல் என்னு நான்கு தொழில்களையும் இஜராயீல்மீகாயில் இஜராபீல்ஜிபிறீல் என்னு நான்கு தேவதூதர்களால் நடத்துகிறதாகச் சொல்லப்படுகின்றன அந்நால்வரும் சநி குரு செவ்வாய் சூரியன் ஆகிய நான்கு கிரகங்களேயென்று சோதிடசாத்திரத்திற் சொல்லப்படுகின்றன.

கிரகங்களனைத்தும் நன்னிலையிலிருக்கையில் நன்மையையுந்தீ நிலையிலிருக்கையில் தீமையையுமேதரும் விஷமுறிவாயும் நன்மையைத்தருவதாயுமிருக்கிற பதார்த்தங்கள் சுபக்கிரகங்களைச்சார்ந்ததாயும் விஷமாயுந் தீமையைத் தருவதாயுமிருக்கிற பதார்த்தங்கள் அசுபக்கிரகங்களைச் சார்ந்ததாயு மிருக்கின்றன மித்துருக்கிரகங்களுக்குச் சம்மந்தப்பட்ட பதார்த்தங்கள் ஒன்றோடொன்று மித்துருவாகவும் சத்துருக்கிரகங்களுக்குச் சம்மந்தப்பட்ட பதார்த்தங்கள் ஒன்றோடொன்று சத்துருவாகவுமே யிருக்கின்றன உதாரணம் பாதரசம்பொன் வெள்ளியோடும் காந்தம் யிரும்போடும் கஹருபா திரணத்தோடும் உறவாதல்போல் மித்துருவாகவும் குருந்தக்கல் வச்சிரக்கல்முதலிய கற்களையும் இரும்பையும் அறுத்துத் தேய்ப்பதுபோலும் நெருப்பு எல்லாவற்றையுமெரித்து நீறுக்குவதுபோலும் கந்தகம் எல்லாவற்றையுஞ்சுருக்கி நீறுக்குவதுபோலும் வெங்காரம் பொன்னை யுருக்குவதுபோலும் செம்பு காந்தத்தை யறுப்பதுபோலும் வெண்வங்கம் மணலை யுருக்குவதுபோலும் சத்துருவாகவுமிருப்பதுகாண்க நற்கிரகங்களைச்சார்ந்த பதார்த்தங்கள்நன்மையையுந் தீக்கிரகங்களைச் சார்ந்த பதார்த்தங்கள் தீமையுந்தரும் உதாரணம் நவச்சாரந் தேகத்திலாழ்ந்திருக்கின்ற மாசுகளை யகற்றுவதுபோலும்பூரே அர்மனி என்னுமொருவித சவுட்டு மண்படிக்காரம் உப்பு யிவைகள் உலோகங்களின் களிம்பகற்றிக் காந்தியைத் தருவதுபோலும் காரீயம்பொன்னையும் பாதரசம் சகல லோகங்களையுங் கெடுப்பதுபோலும் காடிதேனைமுறிப்பதுபோலுமாம் எல்லாப்பதார்த்தங்களுமொவ்வொரு கிரகத்தைச் சார்ந்தேயிருந்தாலும் சில பதார்த்தங்கள் அவற்றின்குணங்களாலிரண்டு கிரகங்களைச் சார்ந்து மிருக்கின்றன உதாரணம் வெங்காயம் தீட்சணிய சூட்டைப்பெற்றிருப்பதால் அங்காரகனையும் கொழுமையைப் பெற்றிருப்பதால் சுக்கிரனையும் அமினிகுளிர்ச்சியால் சநியையும் வறட்சியால் புதனையுஞ்சார்ந்திருப்பதுபோல விருக்கஞ்செடி கொடிமுதலிய ஒவ்வோரினமுமொவ்வொரு கிரகத்திற்கே சம்பந்தப்பட்டிருந்தாலும் வேர் இலை பூபட்டைபழம் விரை முள்நிறம் குணம் உருவம் முதலிய பேதங்களால் பலகிரகங்களுக்குச் சம்பந்தப்பட் டிருக்கின்றன கிரகங்கள் சுட்பாட்சியுச்சத் தானத்திலிருந்து சுபக்கிரகங்களின் சம்பந்தமும் நோக்கும்பெற்று சுபச்சமயத்தி லிருக்கும்போது அவற்றிற்குரிய பதார்த்தங்களைக் கிரிகித்துப் பிரயோகிக்கில் ரோகங்களை நிவிர்த்திசெய்து நன்மையைத்தரும் அவ்வாறின்றி பகைநீசத்தானத்திலிரு

ந்து பாபக்கிரகசம்பந்தமும் நோக்கும்பெற்று அதிசாரவக்கிரத்தம் பன முடங்களிலிருக்கும்போது கிரிகித்துப் பிரயோகித்தால் ரோகங்களையும் நிவர்த்திசெய்யாமல் தீமையையுந்தரும் ஆனால் அவ்வாறு செய்வதற்கு அவகாசமில்லாத சமயங்களில் அவைகளைப் பார்க்க வேண்டிய தவசியமென்று எந்தரோகத்திற்கு எந்தக்கிரக முரியதோ அந்தக்கிரகத்திற்குரிய பதார்த்தங்களையேகொடுத்து நிவர்த்தி செய்யவேண்டும் சத்தக்கிரகசம்பந்தப் பதார்த்தக்குறிகள் வருமாறு.

முதலாவது நீறுபூத்தல் சாம்பல்நிறம் கருமைமுள்காறல் வெகுதுட்டல் துற்குந்தம் இவைகளையுடையதாயும் கடினபூமியிலுண்டாகிறதாயுமிருக்கிற பதார்த்தங்கள் சநிக்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம் இவை பிலீகத்திலுண்டாகிற ரோகங்களனைத்தையுந் தீர்க்கும்.

உ-வது கசிவுநன்மணம் நற்சுவை சிவந்த அல்லது ஆகாயநிறமான பூசமனுன்யிலை இவைகளை யுடையதாயும் கொழுமையான நல்லபூமியிலுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் குருவிற்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம் இவை யீரலைப்பற்றிய ரோகங்களை நீக்கும் இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்யும்காயம் இரணம்புண் முதலியவைகளை யாற்றும்.

ந-வது சென்னிறம்கடினம் முள்வேகச்செய்தல் இவைகளை யுடையதாயும் வரண்டபூமியிலுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் செவ்வாய்க்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம் இவை பித்தாசயத்தைப்பற்றிய ரோகங்களைநீக்கும்.

ச-வது அதிகவாசனை அதிகருசி சிவந்தயிலை இவைகளை யுடையதாயும் மறைவில்லாத வெளிகளி லுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் செவ்வாய்க்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம் இவை ஆன்மாவை வளர்க்கும் தலை இருதயம் கண் இவைகளைப்பற்றிய ரோகங்களை நீக்கும்.

ரு-வது இனிப்பு நன்மணம் மிருதுவான பூயிலை இவைகளையுடையதாயும் நல்லபூமியிலுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் சுக்கிரனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம் இவை சீரணசத்தியை விருத்திசெய்யும் ஸ்ரீகளின் ரோகங்களையும் கருப்பாயசம் பெண்குறி ஆண்குறி குளிர்ச்சிகொழுமை இவைகளைப்பற்றிய ரோகங்களையும் நிவர்த்திசெய்யும் சுக்கிலம் நிணதசை இவைகளைப்போசிக்கும்.

௬-வது தடித்தயிலே வெண்மைசுவையில்லாமை மிருது வழு வழுப்பு சாறுள்ளதன்மை இவைகளையுடையதாயும் யீரபூமியிலும் சலத்திலுமுண்டாகிறதாயு மிருக்கிற பதார்த்தங்கள் சந்திரனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம் இவை பிடரிகைகண்டு இவைகளைப் பற்றிய ரோகங்களை நீக்கும்.

௭-வது இலேசத்துவம் அணுத்துவம் கலந்தசுவை கலந்தநிறம் கருமைகலந்த மஞ்சள் புகைநிறம் இவைகளை யுடையதாயும் மண ற்பாங்கான பூமியிலுண்டாகிற தாயுமிருக்கிற பதார்த்தங்கள் புத னுக்குச் சம்பந்தப்பட்டதாம் இவை நாகண்மூக்கு இவைகளைப் பற் றிய ரோகங்களையொழிக்கும் நரம்புகளுக்கு வலிமைதரும்.

யூநாநிவயித்திய சாத்திரவிஷயங்களை இதுவரையி லொருவரு மித்தேயபாஷைகளில் மொழிபெயர்க்காமையால் அவைகளை யித் தேயத்தாரியாவரும் மெளிதி லுணரும்பொருட்டுத்தமிழில் மொழி பெயர்க்கத்தொடங்கி அவற்றுள் பதார்த்தகுணமானது வயித்திய சாத்திரங்களுள் முக்கியமானதாயும் யாவருமறிய வேண்டியதாயும் பதார்த்தங்களின் குணங்களை மாத்திரமேயன்றி யவற்றின் பிரயோ கங்களையுஞ்சொல்லுதலால் குடும்பவயித்திய சாத்திரமாயு மிருப்ப தா லிதனை முன்னர் வெளியிடக்கருதி மகா கனம்பொருந்திய மகா இராணியவர்களின் ஆதிபத்தியத்திற் குட்பட்ட இந்து தேசத்திற் சிறந்தனவாகிய திருநெல்வேலி ஜில்லா சேர்மாதேவியி லிருக்கும் கனம்பொருந்திய ஹக்கிம்செய்யிது மதாறுசன்சாயபு அவர்களின் குமாரரும் இந்திபாரிசபாஷையில் வல்லவரும் வயித்தியநூல்களில் பயிற்சியுள்ளவருமாகிய செய்யது அப்துர்றகிமான் சாகிபவர்களால் பாரிசபாஷையில் செய்யப்பட்டிருக்கின்ற தொஃகுபதுல் மூமீன் மஃஜனே அதுவியாசமுதலிய சிறந்த பதார்த்தகுண நூல்களை யா ராய்ந்து ஒருவாறுகத்தொகுத்து ஆகாரபதார்த்தம் அவுழ்தபதார் த்தமென இருவகையாகவகுத்து அத்துடன் சிகிச்சாக் கிரமங்களை யும் அவுஷத முறைகளையும்சேர்த்துத் தமிழில் மொழிபெயர்த்து வசனரூபமாகச்செய்து பதார்த்தகுண சாரசங்கிரகமெனப் பெயரி ய்ந்து பிழையறப் பரிசோதித்து அச்சிற்பதிப்பித்தனர் அதை இவ் விடம்கூறினர்.

பதார்த்தங்களி னிரசத்திற்குத்தக்க விரத்தமும் இரத்தகுண த்திற்குத்தக்க யீராரோக்கியம் அறிவு ஆயுள்சந்தானமும் உண்டா குமென பண்டிதசாத்திரங்களிற் கூறுகின்றமையால் வயித்தியசாத்

திரப்பயிர்ச்சியும் அனுபவமுள்ளவர்களைப் பார்க்கிலும் பதார்த்த குணங்களையும் அப்பதார்த்தங்களின் பிரயோகங்களையும் சந்தேக விபரிதமற்ற எளிதிற்றெரிவிக்கும் இந்நூலையுணர்ந்து நடப்பவர்கள் மேற்சொல்லிய பிரயோசனத்தை யடைவார்களென்று அறிவாளிக ளியாவரும் ஒப்புக்கொள்ளுவார்கள்.

சநிசம்பந்தங்கள்.

அதிககுளிர்ச்சி வறட்சிவண்டல் வலதுசெவி தோள் சத்தப்பு லன் மயிர்நகம் கொம்பு மண்ணீரல் மலம்சலம் கால்விரற்களி லுண் டாகு மிசிவு உள்ளுறுப்புகளி லுண்டாகும் வியாதிகள் காரியம் கு ளிர்ச்சி வறட்சிகொடுமை பொருந்திய புற்பூண்டுகள் விதைகள் தெ ன்னமரம் கமுகமரம் ஆமணக்கஞ்செடி மிளகுபுளி மாதுளம்பழம் ஆளிவிரை கடுக்காய் மாசிக்காய் கருமையான செந்துக்கள் பூநாகம் பூரான்போன்ற ஊர்வனங்கள் மாடு ஆடு பூனைபோன்ற வீடுகளில் வாழுஞ்செந்துக்கள் மனிதர்சலத்தில்வாழும்பறவைகள் கோழிபுறு போன்றவீட்டில் வாழும்பறவைகள் புலையில்லாக்குருவி கருங்காலி நிலவிளா கருவேல்சுக்கான்கீரை குரோசாணியோமம் நொச்சில்புளி ஊமத்தை நெருஞ்சில்கொடி முந்திரிகைப்பழம் தினை இலந்தைப்ப ழம் இரத்தபோளம் குதிரைவாலி ஜெயித்துணெண்ணெய் கோரை க்கிழங்கு நெல்லிக்காய் சூரத்து நிலாவாரை துளசி சந்தனம் தேங் காய் தாளிசபத்திரி மூங்கிலுப்பு பேரீச்சம்பழம் வாழைப்பழம் மு ளைக்கீரை மாங்காய் மணத்தக்காளி காளான் கொட்டைப்பாக்கு அம்மோதம்பருத்தி மூங்கில் கர்ப்பூரம் கொத்தமல்லி நீலக்கல் இ வை முதலியவைகள் சநிக்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

குருசம்பந்தங்கள்.

சமரசமான சூடுகுளிர்ச்சி பரிசுத்த விரத்தம் விந்து தலைமூளை இரத்தத்தாரை எலும்பின் மூளையிசல் தீனிப்பைகுடல்அன்னவாசி தொண்டை இடதுசெவி பரிசப்புலன் வெள்ளியம் நாகம் வச்சிரம் பிளைகந்தகம் தாளகம் நற்கந்தமு மழகுமுள்ள பூஇலை இலந்தை மரம் தித்திப்புமாதுளம்பழம் கடலைஎள்புறுக்கவுதாரிமயில் கோழி தானியங்களைப் புசிக்கும் பட்சிகள் வெள்ளைச்சாமந்தி பேரீச்சம்ப ழம் குமட்டிப்பழம் தாம்பூலம் ஆப்பில்பழம் காராட்டுக்கிழங்கு சா ரப்பருப்பு வெந்தியம் கோதுமைசாலான் மகரிசரக்கொன்றைப்புளி பேராத்தை ரேவல்சீனி திராட்சிப்பழம் நறுவலிப்பழம் சர்க்கரை

எருக்கிலேயின் சுணேசெம்முள் ளிளங்ஷகாகுல்மிசரி கருவேலம்பிசின் மணத்தக்காளி இலந்தைப்பழம் பிஸ்தாக்கொட்டை வெள்ளிக் கரும்பு லவங்கம் செம்பருத்தி கற்கண்டு பூமிச்சர்க்கரைக்கிழங்கு தாழம்பூ தாழம்வேர் கேவிசுக்கீரைபட்டாணி வாதுமைப்பருப்பு காராமணி பவழம் வாலேந்திரபோளம் தேங்காய் சிறுநாகப்பூ ஊசிமல்லிகை ரோசாப்பூ ஆளிவிரை இவைமுதலியவைகள் குருவிற்குச்சம்பந்தப் பட்டனவாம்.

செவ்வாய்ச்சம்பந்தங்கள்.

அதிக்சூடுவறட்சி சூட்டைப்பற்றிய பித்தமாமிசம்பித்துப்பை பிசம் நீர்த்தாரை ஊத்தாம்பிள்ளை வலது நாசிகந்தப் புலன்சுரம் காமாலைகருப்பவிச்சின்னம் பீநசம் பெரும்பாடுமூலம் இரும்பு செம்பு காந்தம் சாதிலிங்கம் வெள்ளுள்ளி வெங்காயம் கடுகு மிளகு போன்ற காரமான வத்துக்கள் நெடியுள்ள பூண்டுகள் சேங்கோட்டைமரம் முட்செடிகள் கள்ளியைப்போல பாலுள்ள மரங்கள் கசப்பு வாதுமைக்கொட்டை காப்பிக்கொட்டை புலிகுடத்தி கோணுய் பன்றி பாம்புமுதலிய துஷ்டசெந்துக்கள் சிவந்த பட்சிகள் குளவிகள் முள்ளிவெள்ளைக் குங்குலியம்வாய்விளங்கம் சேங்கொட்டை யோசிதான் மிசறிநிறுவிஷம் சீமைச்சிவதைவேர் சாதிக்காய் காக்கட்டான்விரை காட்டுப்புதினகாயம் ஆற்றுத்துமட்டிக்காய் எட்டிக்கொட்டை கடுரோகணி சிற்றரத்தை ஏலம் திப்பிலி தேள்கொடுக்கிலே அலரிநேபாளம் தேவதாரி பெருஞ்சீரகம் குங்குமப்பூ சுக்கு லவங்கப்பத்திரி சதாபிலே கோரைக்கிழங்கு பெருலவங்கப்பட்டை கருஞ்சீரகம் சித்திரமூலம் அக்கரகாரம் காட்டுவெங்காயம் முள்ளங்கி திப்பிலிமூலம் மஞ்சிட்டி புதினு லவங்கம் கோஷ்டம் சீரகம் ஓமம் வசம்பு மருவு மருக்கொழுந்துகள் இவைகள் செவ்வாய்க்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

சூரியசம்பந்தங்கள்.

சமரசமான சூடு வரட்சிபித்தம் ஆன்மச்சூடு தலைமூளைநரம்பு வலதுபுசம் தலைமார்பு இருதயம் நுரையீரல் வாய்பற்கள்விலாஎலும்புப் புலன் வலதுகண் பித்தத்தையும் உதிரத்தையும் பற்றிய வியாதிகள் பச்சைகென்புமுதலிய விரத்தினங்கள் தங்கம் இராசவர்க்கத்தில் கந்தகம் பளிங்குகண்ணுடி சர்க்கரைகரும்புமுதலிய மதுரவஸ்துக்கள் தென்னமரங்கமுகுமரம் பேரீச்சமரங்கள் போன்ற உலர்ந்தபின்பு உபயோகப்படும் காய்களையுமுடைய மரங்கள் கொடிமாதுளம்

பழம் சீமையத்திப்பழம் கொடியமுந்திரிப்பழம் முலாம்பழம் கன் தானியம் கோதுமை வெந்தியம் குதிரை ஆடு முதலை காகம் வரிப்புறுகு நிலக்கடம்பு உஸ்த்துதூஸ் காட்டுத்துளசி நொச்சில் சாலன் மிசிறி சாதிக்காய் காட்டாத்தி சாரப்பருப்பு ஆமணக்கு லவங்கப்பட்டை பேராத்தை ரேவல்சீனி கிச்சிலிக்கிழங்கு தாளிசபத்திரி குங்குமப்பூ சதாபிலைசூரத்து நிலாவாரை சடாமாஞ்சில் நறுவிலிக்காய் சதகுப்பை தொட்டாற்சுருங்கி கற்றாழை சாம்பிராணி மருக்கொழுந்தின்விரை மஞ்சள் அகிற்கட்டை ஏலக்காய் குசும்பாவிரை நிலவேம்பு வெள்ளைக்குங்கிலியம் வால்மிளகு கொட்டைக்கரந்தை குந்தரிக்கம் கோவை வெட்பாலையரிசி நாரத்தம்பழம் பிஸ்தாக்கொட்டை இவைமுதலியவைகள் சூரியனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்

சுக்கிரசம்பந்தங்கள்

சமரசகுளிர்ச்சியும் ஈரமும் இரசதாதுநிணம் சுக்கிலம் கருப்பாசயம் ஆண்குறி நாசித்துளைநீர்த்தாரைகள் சொற்பக்கொழுமையையுங் குளிர்ச்சியையும்பற்றிய வியாதிகள் முத்துமாந்தளிப் பச்சை புஷ்பராகம் செம்பு அஞ்சனக்கல்நிமிளை தைலமுள்ள வித்துக்கள் மதுரமும் பலநிறமும் முட்களுமுள்ளமரங்கள் பஞ்சுகளுற்பவிக்கின்ற மரங்கள் வாசனையுள்ளமரங்கள் சீமையத்திப்பழம் பேரிச்சம்பழம் கொடி முந்திரிகைப்பழம் கோதுமை வெந்தியமஞ்சள் அல்லது வெள்ளைநிறத்தையுங் குளம்பையுமுடைய மிருகங்கள் காட்டுப்புறு தானியங்களைத்தின்னும்பட்சிகள் சலத்தில்வாழும் பட்சிகள் ஆமணக்குசாலான் மிசரி தாமரைப்பூ வெள்ளைரோசாப்பூ இவைமுதலியன சுக்கிரனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

புதசம்பந்தங்கள்.

அதிகவரட்சி குளிர்ச்சிகலந்தவரட்சி இரசங்கலந்த வண்டல் நரம்பு பரிசப்புலன் நாகண்கள் காது நாசி இன்பம் சொற்பக்குளிர்ச்சியையும் பற்றிய வியாதிகள் பாதரசம் அரிதாரம் சுண்ணும்பு கஹருபாஇலைகள் தேவதாரு அகில் சந்தனமுதலிய வாசனையுள்ள மரங்கள் மொச்சைபெரும்பயறு உளுந்துசீரகம் ஷாசீரா கொத்தமல்லி நாய்குள்ளநரி முசல் சலத்திலு நிலத்திலுஞ் சஞ்சரிக்கிறதும் சிறுவாலையுடையதுமான செந்துகள் கிளிநாகணவாய்ப்புள்முதலிய பேசக்கற்றுக்கொள்ளும்பரவைகள் இரண்டுநிறங்களையுமிறகுகளிற் சித்திரங்களையுமுடைய பட்சிகள் வெள்ளைச்சாமந்திக்காய் சுண்டி

புல் வெள்ளைச்சாட்டரணை இவைமுதலியன புதனுக்குச் சம்பந்தப் பட்டனவாம்.

சந்திரசம்பந்தங்கள்.

குளிர்ச்சியீரம் சிலேத்துமம் தோல்மயிர்நகம் இதுபக்கம் பிடரிகால் இடதுகண் இரசத்தையும் கொழுமையையும் குளிர்ச்சியையும்பற்றிய வியாதிகள் முத்துபளிங்கு வெள்ளிகண்ணாடி வெள்ளைக் கற்கள்சுரை பூசனிபீர்க்கு வெள்ளரிமுதலிய பூமியிற்படர்கின்ற கொடிகள் தித்திப்பு மாதுளை வாழைமைபோன்ற அதிக கிளைகளையுடைய சிறுமரங்கள் கோதுமை தினை சுரைக்காய் பூசினிக்காய் வெள்ளரிக்காய்முதலிய கொடிகளிற் காய்க்குங்காய்கள் மாடு ஆடு ஒட்டைமுதலிய மனிதரோடு வாழுமிருகங்கள் வாத்துநாரை கொக்கு முதலிய சலத்தில்வாழும் பறவைகள் மொச்சைக்கொட்டை இஸ்போஹோல் விரைவெங்காயம் கோழிக்கீரை முலாம்பழம் குலேபனப்ஷா ஆப்பில்பழம் துத்திநெருஞ்சில் கசகசா மாதுளம்பழம் முட்டைக்காளான் முள்ளுவெள்ளரிக்காய் தாமரைக் காசினிவிரை இவைமுதலியன சந்திரனுக்குச் சம்பந்தப்பட்டனவாம்.

சத்தக்கிரக சம்பந்தவிஷயவிவரம் முற்றிற்று.

இப்பாகசாத்திரப்பிரகாரம் போசித்துவியாதிகண்டால் அதற்குநாலாயிரத்து நானூற்றுநாற்பத்தெட்டு வியாதிகளுக்கு எளிதிலுணரும்படியான மணிக்கடை நூல்.

மணிக்கடைக்குமேல் நான்குவிரல்தள்ளிக் கைச்சுற்றளவை கயிற்றினலளந்துகண்ட நீளசு அவரவர்கையினல் பத்து விரற்கடையிருந்தாலுடல்வெதும்பும் வாயுவினல் நெஞ்சுகால்கையிற் குத்தும் உளையும் வயிற்றில் வாயுத்திரட்சியும் குன்மமுமுண்டாகும்.

ஒன்பதேமுக்காலுக்கு அரையாப்பும் பிளவைவறட்சி யிருமலுண்டாகும்.

ஒன்பதரைக்கு உடல்வெதும்பி வீங்குஞ் சூடுண்டாகும் விழிகாந்தும் உட்சுரம் மேகமுண்டாகும் அன்னத்தைத் தள்ளும்.

ஒன்பதேகாலுக்கு விழிகாந்தும் நீர்க்கடுத்து சிறுத்திறங்கும் நித்திரைவராது பீனிசமுண்டாம்.

நாளவீமபர்கசாஸ்திரம்.

ஒன்பதுக்குச் செவி மந்தமாயுங் கண் புகைச்சலாயு மிருக்கும் குருச்சில்வாயு இறங்கிவலிக்கும்இருதுடையும்அயரும் நடக்கவொட்டாது

எட்டேமுக்காலுக்கு உடல்காயும் சிலவிஷத்தால் குட்டம்பேரூண்டாகும் மூலவாயுவினுல் வயிறுபொருமுங் கண்காசமும் பீனிசமுமுண்டாம்.

எட்டரைக்கு தேகவெதுப்பு வெட்டைகிரந்தி குஷ்டஞ்சொரி குடல்வாதந் தாதுநஷ்டமுண்டாம்

எட்டேகாலுக்கு உடல்பொருத்து வலித்துளையுந் தலைவரட்சி வலிபீனிசம் வியர்வை விஷத்தினுல் இளைப்பிருமலுண்டாகும்.

எட்டுக்கு மேககாங்கை வயிற்றில் மந்தம்பொருமல் வாயுத்திரட்சியுண்டாகும்அன்னத்தைஒன்றுக்கும்சுகமிராதுவேற்றுடற்படும்

ஏழேமுக்காலுக்கு மூலமெழும்பிக் கைகால்காந்துந் தலையிடிக்கும் மதத்திருக்கும் இரண்டுவருடத்திற் கண்டமாலை நாட்செல்லச் செல்லநாசியி லிரத்தமுண்டாம்.

ஏழரைக்கு எலும்புருக்கிமேகம் வயிற்றுப்பொருமல் கண்ணெரிவு ஆறுநாளில் உடம்பிற்காந்தல் கால்கைச் சந்துளைவு விப்புருதியுண்டாம்.

ஏழேகாலுக்கு இடுப்பில்வாய்வுக்குத் துவலிபிடிப்பு சிரசிற்பித்தங்கண்வலி பாண்டுசோகை கைகால் காந்தல் அதிக நித்திரை யுண்டாகும்.

ஏழுக்கு பித்தஞ்சிரசிலேறும் வாயினுலிரத்தம்விழும் ஷயங்கால் கைகாந்தல்சிலந்தி புண்ணுண்டாம் ஊஷ்ணமிகும் மலந்தீயும்.

ஆறேமுக்காலுக்கு அண்டவாயுகண்வலி மயக்கம் மூன்றுவருடத்தில் நீரடைப்பு கல்லடைப்பு கைகால்காந்தல் வலிரிணையு முகத்தில் வியர்வையுண்டாம்.

ஆறரைக்கு உடலில் வெதுப்புகுத்தல் தாகம் அன்னத்துவேஷம் சூடுவாதமுண்டாம்.

ஆறேகாலுக்கு மூலக்கிராணி புளித்தேப்பம் சத்தி துடைவாழையுண்டாம் அரைசோறுபோற் கழியும்.

ஆறுக்கு இளைப்பும் நெஞ்சிற்கசமுமுண்டாய் இருபதுநாளில் மரணம்.

ஐந்தேமுக்கால் முதல்நாள் விரற்கடைவரை தேகத்திற்கண்ட பிணிகள்மீறி சீவன்பிரியும்.

மணிக்கடைநூல் - முற்றிற்று.

இருபதாவது

பிணியாளர்க்கு

காரசாரவகைப்படலம்.

சிகஞ்சபீனேசாதா.

நல்ல சீமைக்காடிருத்தல்-க, கண்கண்டு ருத்தல்-வ, பன்னீர் பலம்-உ, கற்கண்டைப் பாகுகாய்ச்சிப் பதமாக வரும்போது காடியைக்கொஞ்சங் கொஞ்சமாக விட்டுப்பின்பு பன்னீரையு மப்படியே விட்டுத்துழாவிப் பதத்திலிறக்கிப் புட்டியில்விட்டு வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கொருதோலா குடிக்கவேண்டும் இது பித்தத்தை நீக்கும் தாகத்தையடக்கும் நீபனத்தையுண்டாக்கும்நீரைப்பெருக்கும் உட்டின்சுரங்களைப்போக்கும் கட்டுகளை யுடைக்கும் உட்டினதேகத்திற்குப் பொருந்தியிருக்கும் இரத்தவாந்திமுதலிய இரத்தப்போக்குகளைநிறுத்தும் விஷங்களைமாற்றும்.

சிகஞ்சபீனே அஸலி.

ஒருபங்குகாடியும் இரண்டுபங்கு தேனுமாகச் சேர்த்துப் பதமாககாய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு முன்போற்குடிக்கச் சலதோஷமுதலிய சிலேத்துமரோகங்களைநீக்கும் இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்யும்.

சிகஞ்சபீனேபுசூரிபாரீத்.

காசினிவிரைச் சினிவேர்வகைக்கு வராகனெடை-எ, கோழிக்கீரை விரைதொஃமெஃகியாரயின்வகைக்குவராகனிடை-ரு, இவைகளைச்சிதைத்துப் பட்டினம்படியால் ஒன்றரைப்படி சலத்திற் சேர்த்து காலிலொன்றாக் கஷாயமிறக்கி அதற்கு காலிலொன்று காடி சேர்த்து ஒருருத்தல் கற்கண்டு சேர்த்துப் பதமாககாய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு முன்போற் குடிக்கவேண்டும் இது ஈரலைப்பற்றிய கட்டுகளையுடைக்கும் நீரைப்பெருக்கும் வீக்கத்தைஇறக்கும் உட்டினசுரங்களைத்தணிக்கும் தாகத்தையடக்கும் பாரீத்என்பது குளிர்ச்சியான தொஃமேஃயாரயின் என்பது இரண்டுவித வெள்ளரிவிரையென்பதாம்.

சிகஞ்சபீனேபுசூரி.

காசினிவிரை கர்பீஸ்சோம்புஅனிசன்வகைக்கு வராகனெடை ஓ-சோம்புவேர் கர்பீஸ்வேர்வகைக்கு வராகனெடை-உ,இவைகளை

ச்சேர்த்து முன்போற் கஷாயமிறக்கிக் கற்கண்டுசேர்த்துப் பதமாய்க்காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு முன்போற் குடிக்கவேண்டும் இது ஈரல் தீனிப்பைநீர்த்தாரை இவைகளின் கட்டுகளை யுடைக்கும் வயிற்றைச்சுத்திசெய்யும் வீக்கதனைகயிறக்கும் தாகத்தை யடக்குஹாரர் என்பது சூடான சிகஞ்சபீன்களைச் சலத்துடன் சேர்க்காற்குடிக்கப்படாது காடியையுயர்த்துவதால் காரமுள்ளதாகவும் கற்கண்டையுயர்த்துவதாற் சாந்தமாகவு மாகிவிடும்.

ஷர்பத்தே உன்னுப்.

சீமைக்காட்டிலந்தைப் பழங்களை யொருபுதுப் பாண்டத்திற்போட்டு அதுமறையும்படி சலம்விட்டு வூறவைத்துப்பிசைந்து வடிக்கட்டிக்கொண்டு அதில்மேற்படி பழத்திற் கிரண்டுபங்கு வெள்ளைச்சருக்கரைப் பதமாய்க்காச்சிப் புட்டியில்விட்டு வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு ஒருவராகனெடை முதலிரண்டு வராகனெடை வரையிற் குடிக்கவேண்டும் இதுசொறி சிரங்கு தினவுநட்கொப்பூளம் முகத்திற்படருமாசுகள் மார்புநோய் இவைகளைநீக்கும் இரத்தக்கொதிப்பை மாற்றும்.

ஷர்பத்தே அஞ்ஜீர்.

சீமையத்திப்பழம் ருத்தல்-க, கடலைருத்தல்-க, இவைகளைச் சேர்த்து ரு-ருத்தல் சலத்தில் அளியவேகவைத்துப் பிசைந்து வடிக்கட்டிக்கொண்டு அதில் லவங்கப்பட்டை கருஞ்சீரகம் லவங்கம் சடாமாஞ்சில் வகைக்கு வராகனெடை-க, குங்குமப்பூ வராகனெடை-உ, இவைகளை நையவிடித்து வஸ்திரத்தில் முடிந்துபோட்டு மறுபடியுங்காய்ச்சி மேற்படி முடிச்சைப்பிசைந்து பிழிந்தெடுத்துவிட்டு அந்தக்கஷாயத்தில் தேன்ருத்தல்-க, விட்டுப்பதமாய்க் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒருதோலாமுதலிரண்டு தொலாவரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது குண்டிகாயிலும் ஊத்தம்பிள்ளையிலுமிருக்கிற கெடுதிகளைநீக்கி வலிமைகொடுக்கும் தாதுபுஷ்டியையதிகப்படுத்தும் இடுப்புநோவை மாற்றும்.

ஷர்பத்தே கஜர்.

* காராட்டுக்கிழங்குச்சாறு ருத்தல்-க, தேன்ருத்தல்-உ, இதுகளைச்சேர்த்துப் பதமாய்க்காச்சிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு தோலா சாப்பிடவேண்டும்.

---

* இதை இந்துஸ்தானியில் கஜர் என்றும் பாரீசில் காஜரி என்றும் இங்கிலீசில் காராட் என்றும் பிராஞ்சில் காரோத வென்றுஞ் சொல்லப்படும்.

இது இடுப்புநோயைமாற்றி இடுப்பிற்கு வலிமை கொடுக்கும் தாதுபுஷ்டியையுண்டாக்கும் இத்துடன் வெங்காயச்சாறு வெங்காயவிரை முருங்கைப்பூமுதலிய தாதுவிருத்தி பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துச் செய்வாருமுண்டு.

ஷர்பத்தே நீலூபர்.

நிழலில் சற்றீரம் வுலர்த்திய தாமரைப்பூ விதழ்சேர்-௧, இதை நாலுசேர்சலத்தில் ௬௪-நாழிகை யூறவைத்து நாலிலொன்றாய்க் காய்ச்சிப்பிசைந்துவடிக்கட்டி இரண்டுசேர் வெள்ளைச்சருக்கரை சேர்த்துப் பதமாய்க்காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கொரு தொலாமுதல் இரண்டு தொலாவரையிற் சாப்பிடவேண்டும்.

இது சூட்டைப்பற்றிய தலைவலிப் பித்தசுரங்கள் இருமல் மார்புநோய் பக்கசூலைமுதலிய ரோகங்களைநீக்கும்.

ஷர்பத்தேகுலே பனப்ஷா.

ஒருசேர் குலேபனப்ஷாபூவை மேற்படி தாமரைப்பூ ஷர்பத்தைப்போலவே காய்ச்சிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கொரு தோலாமுதல் இரண்டுதோலாவரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இதுதலைநோய் கண்ணோய் குண்டிக்காயைப்பற்றிய வியாதிகள் மார்புவலிசூலைசுரம் இருமல் இவைகளைநீக்கும் நீர்ச்சிக்கலையகற்றும் மார்பிலுள்ள கபத்தையறுக்கும் மலசுத்தியாகும் வயற்றுள்ள அசுபாவச் சத்துக்களையகற்றும் ஷர்பத்துகளைச் சுத்தசலத்திலாவது பந்நீரிலாவது கலந்து குடிக்கவேண்டும்.

மாவுல் அஸல்.

நல்லதேன்பங்கு-௧, சுத்தசலம்பங்கு-௬, இவ்விரண்டையும் கூட்டிக்காய்ச்சி நுரையையெடுத்துவிட்டு மூன்றிலொன்றாகவிறக்கி வடிக்கட்டி வேளைக்கிரண்டுகரண்டிசாப்பிடவேண்டும் இதுபுளித்துப்போகுமாகையால் நித்தியங்காய்ச்சிக் கொள்ளவேண்டும் இது அவயவங்களுக்குக் கொழுமைகொடுக்கும் நீரருக்கலைநீக்கும் நீர்த்தாரையிலும் ஊத்தாம்பிள்ளையிலு முண்டாகிற ரிணங்களையாற்றும் நீனிப்பைக்கு வலிமைகொடுக்கும் தீபனத்தை வளர்க்கும் சிலேத்தும ரோகங்களையுங் கீல்வாதங்களையும் நீக்கும்.

தாவுல் பசல்.

ஒருபங்கு வெங்காயச்சாறும் இரண்டுபங்கு தேனுமாகச் சேர்த்துக்காய்ச்சிப்பாகுப்பதத்தில் வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒருதோலாமுதலிரண்டு தொலாவரையிற் சாப்பிடவேண்டும்.

இது அதிகச்சூடு வறட்சியாலுண்டான தாதுநஷ்டத்தை மாற்றி தாதுபுஷ்டியை வுண்டாக்கும்.

மாவுல் உசூல்.

பெருஞ்சீரகம் கர்பீஸ்விரை காசினிவிரை இவைகளின் வேர்ப்பட்டை இவைகளைச் சமவிடையாகச் சேர்த்துக் கஷாயமிட்டுக் குடிக்க இரசத்தையும் வண்டலையும்பற்றிய சீல்வாதங்கள் பாதத்திலும் கால்விரற்களிலு முண்டாகிறநோவு இசிவுயிவைகள் நீக்கும். இத்துடன் சீமையத்திப்பழம் திராட்சிப்பழம் தேன் இவைகளைச் சேர்த்தாள் மிகுதி குணங்கொடுக்கும்.

மத்புஃகே பனப்ஷா.

குலேபனப்ஷா பணவிடை-சு, அதிமதுரம் பணவிடை-ரு, பாசியாவுஷான் உஸ்துகுதுஸவகைக்குப் பணவிடை-உ, திராட்சிப்பழம்எ, பன்னீர்ப்பூபணவிடை-ச, கற்கண்டுதொலா-க, இவைகளைச் சேர்த்து மூன்றிலொன்ருய்க் கஷாயமிறக்கி இரண்டுவேளையுங்குடிக்கசலதோஷம் இருமல்சுரம்இதுகள்தீரும் மத்புஃஎன்பதுகஷாயம்

இதுவுமது.

குலேபனப்ஷா காசினிவிரை பந்நீர்ப்பூ வகைக்குக்கழஞ்சு-ம, ஆலுபுகருப்பழம்-ரு, சிமிஸ்தான்-எ, இதுகளைச்சேர்த்து மூன்றிலொன்ருகக் கஷாயமிறக்கிச் சர்க்கரைசேர்த்துக் குடிக்கப் பித்தத்திறுலுண்டான சுரமுந்தலைவலியுந்தீரும்.

அரஃகேகஜர்.

நன்ருய்த்தேறின காராட்டுக்கிழங்கு ருத்தல்-க வெந்தயம் பலம்-உகாராட்டுக்கிழங்கின் உள்நரம்பைநீக்கி போட்டு சிறிதா யறிந்து வெந்தயத்துடன்சேர்த்துப் புதுப்பானையிற்போட்டு ச-ருத்தல் சலம்விட்டுப் பானைவாய்க்குச்சட்டிமூடி சீலைமண்செய்து மிருதுவான தீயில்வைத்துக் குழையவேகவைத்துப்பின்பு நன்ருய்ப்பிசைந்து வடிகட்டியதற்கு நாலிலொன்றுதேன்சேர்த்து அதில்துதரிசுரஃது தரிசபைதுவகைக்கு வராகனெடை-ரு சாதிக்காய் சாதிபத்திரி வகைக்கு வராகனிடை-எ சிற்றரத்தை லவங்கம் வகைக்கு வராகனிடை-ரு இதுகளைப்பொடிசெய்து சேர்த்து வாயைமூடி வெய்யலில் வைத்துப் புளிப்பேறியபின்பு வாலையிற்சேர்த்து திராவக மிறக்கிக்

கொண்டு வேளைக்கு ஒரு வராகனிடைமுதல் நாலுவராகனிடை வரையில் இரண்டுபங்கு சுத்தசலத்திற்சேர்த்துகுடிக்க யீரலுக்கும் இடுப்பிற்கும் பலங்கொடுக்கும் இடுப்புநோவைமாற்றும் அமிதமான தாதுபுஷ்டியுண்டாக்கும் அர்ஃஎன்பது திராவகம்.

அரஃகேசோய்சினி.

பரங்கிச் சக்கைக்கழஞ்சு முன்னூறு குலேகர்வ்ஜபான் பாதுரஞ்சு போயாசந்தனத்தூள் வகைக்குக்கழஞ்சு நு௰-பந்நீர்ப்பூ செம்மரம்கொடி மாதுளம்பழத்தோல் ஷகாகுல்மிசரி வகைக்குக் கழஞ்சு-அ-லவங்கப்பட்டை சடாமாஞ்சில் வகைக்குக்கழஞ்சு முப்பது கோரைக்கிழங்கு சாஞ்ஜான்ஸாகிஜ்ஜே அந்திசாலன்மிசரி அகிற்கட்டை வகைக்குக்கழஞ்சு-௰ பஹமனசுருஃபஹமன்சபைதுவகைக்குக்கழஞ்சு-உ௰-திருநீற்றுப் பச்சையிலை உலர்த்த பொதினயிலை வகைக்குப்பிடி-க, பந்நீர்ப்பூ சநிக-விரைபோக்கிய திராட்சிப்பழம் கழஞ்சு முன்னூறு அம்பர்கழஞ்சு மூணே இதுகளையிடித்து வாலையிற்போட்டு இதுகளுக்கு ஆறுபங்கு சலஞ்சேர்த்துத் திராவகமிறக்கிக்கொண்டு வேளைக்கிரண்டு தோலா திராகவகத்துடன் பாலுஞ் சருக்கரையுஞ்சேர்த்து இரண்டுவேளையும் போசனத்திற்குப்பின்பு குடிக்கவேண்டும் இது சகலமேக ரோகங்களையும் போக்குவதோடு தேகபுஷ்டியையுந் தாதுபுஷ்டியையுங் கொடுக்கும்.

குர்சேத பாசீரேமுலேயன்.

மூங்கிலுப்பு பந்நீர்ப்பூ கிஷாஷதா கோழிக்கீரைவிரை அதிமதுரப்பால்வகைக்கு விராகனெடை-நு, கொத்தமல்லி வராகனிடை-௫, வாதுமைப்பிசின் தாமரைக்கொட்டை சுரைவிரை வெள்ளரிவிரை முலாம்விரை இவைகளின்பருப்பு வகைக்குவிராகனிடைமூனு சந்தனம் வராகனிடை-௰க, இதுகளைச்சேர்த்து பங்கூவிரை அல்லது பேதானவிரையை யூறவைத்த கோழையிலரைத்து வடகஞ்செய்து நிழலுலர்த்திவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு வராகனிடைமுதல் இரண்டுவராகனிடையிற் றின்னவேண்டும் இத்துடன் ஆறு குன்றியிடை குங்குமப்பூவும் மூன்று குன்றியிடை கர்ப்பூரமுஞ் சேர்த்தால்மிகநன்று இது உட்டிணசுரங்கள் தொந்தசுரங்கள் எலும்புரிக்கி சுரங்கள் மூப்பருக்குண்டாக்கும் அஸ்திசுரங்கள் வசூரி நீர்ச்சுறுக்கு அதிதாகம் வெப்பு மார்நோய் பக்கசூலை உட்டிணயிருமல் உட்டிணத்தாலுண்டாகும்பக்கவாதங்கள் சூட்டினலுண்டாகும் கட்டிகொப்புளம் இவைகளைநீக்கும் இந்தமுறையில் ஓன்பது வரா

கனிடை துளேயிடாதமுத்தைப் பந்நீரிலரைத்துச் சேர்த்தால் குர் சேத்பாடிரே லூலுவிஎன்று சொல்லப்படும் குர்ஸ் என்பதுவடகம்.

குர்சேகாபூர்.

வெள்ளரிவிரை மூலாம்விரை இவைகளின் பருப்பு பேதாரு வகைக்குவராகனிடை அஞ்சு பந்நீர்ப்பூ அதிமதுரப்பால் மூங்கிலுப்பு வகைக்குவராகனிடைமூணு விளாம்பிசின்சந்தனம் ஷிஷாஷகா வகைக்குவராகனிடை-௨, சோம்பு சூரத்துகர்ப்பூரம் வகைக்கு வராகனெடை-க, இவைகளேச்சேர்த்துச் சுத்தசலம் விட்டரைத்து வடகஞ்செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு வேளேக்குஅரை வராகனிடைமுதல் ஒரு வராகனிடை வரையிற் றின்னவேண்டும் இது ஈரலேப்பற்றிய ரோகங்களே உட்டினசுரங்களேயும் போக்குவதன்றி காமாலேயை நன்ருய்க்கண்டிக்கும்.

குர்சேகுலேகபீர்.

பந்நீர்ப்பூகத்திரா ஷிஷாஷதாசோம்பு மூங்கிலுப்பு குங்குமப்பூ அதிமதுரம் சுரைவிரையின்பருப்பு வெள்ளரிவிரையின் பருப்பு இவைகளேச் சமவிடையாகச் சேர்த்துச் சோம்புகஷாயத்தாலரைத்து வடகஞ்செய்து நிழலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு வேளேக்கு ஒரு வராகனிடை தின்னவேண்டும் இது இரசத்தையும் வண்டலேயும்பற்றிய சகலசுரங்களேயும் போக்கும் சமீர்என்பது மஹா.

குர்சேகுலேசகீர்.

பந்நீர்ப்பூ வராகனெடை ஆறு சடாமாஞ்சில் கழஞ்சு-ச, அதிமதுட்பால் வராகனெடை-க, இவைகளேச்சேர்த்துச் சோம்புக்கஷாயத்திலரைத்து வடகஞ்செய்து நிழலுலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு வேளேக்கு ஒரு வராகனெடை தின்னவேண்டும் இது வயற்றுவலி சிலேத்துமச்சுரங்கள் வயிற்றிலுள்ள மாசுக்கள் இவைகளேநீக்கும் சஃகீர்என்பதுலகு.

குர்சேகஷக்ஷ.

போஸ்த்துக்காய் கசகசாவகைக்கு வராகனெடை-க, குலேலா வராகனெடைஅஞ்சு பஜசிரில் பஞ்சவராகனெடைமூணு அதிமதுரப்பால் ஷிஷாஷ்காவகைக்கு வராகனெடை-௨, விளாம்பிசின் வாதுமை பிசின்வகைக்கு வராகனெடை-க, லவங்கப்பட்டை வராகனெடை-೭, இதுகளேச்சேர்த்து கித்மிவிரையை ஊறவைத்து சலத்திலரைத்து வடகஞ்செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு வேளே

க்கு ஒருவராகனெடை தின்னவேண்டும் இது சலதோஷம் மார்ச்சளி குரற்கம்மல் இருமல்முதலிய சகலமூச்சுவியாதிகள்விலாநோய் மாரடைப்பு இதுகளைநீக்கும்.

சபூபேசிகந்தரி.

கோழிக்கீரைவிரை ஊதேஃநாம்கீல் அஸரூண்றூமி மஸ்லகிசூரத்துக் கடுக்காய்த்தோல் பிரஞ்சு மிஷக்நார் மிஷ்கஜீரேகிர்மானி லவங்கப்பட்டை தவாலாமிளகு சுக்குசாதிக்காய் ஏலக்காய் கர்ப்பூரம் மாதுளம்விரை வகைக்கு விராகனெடை-உ, அம்பர்கஸ்தூரி வராகனெடை-க, கற்கண்டுபலம்-உக, இதுகளைச் சூரணித்துச்சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு இரண்டு வராகனெடை தின்னவேண்டும் இது தீனிப்பைக்குப் பலங்கொடுக்கும் காந்தியைத்தரும் சீரணசத்தியை வளர்க்கும் சந்தோஷத்தை யுண்டாக்கும் அனலையடக்கும் பயம் சந்தேகம் மறதிவாய் நாற்றம் தேகநாற்றம் இவைகளைநீக்கும் சபூபென்பது சூரணம்.

சபூபேதீன்.

இஸ்போஹோல்விரை திருநீற்றுப் பச்சைவிரை கோழிக்கீரைவிரை கிஷாஷதாவறுத்த விளாம்பிசின்குலே அர்மனி மூங்கிலுப்பு வறுத்த சுக்கான்கீரைவிரை இவைகளைச் சரியெடையாகச் சேர்த்துவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு வராகனிடைமுதல் இரண்டு வராகனிடைவரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது பித்தபேதிகளையும் இரத்தக்கழிச்சலையும் சீக்கிரத்தில் நிறுத்தும்.

சபூபேரேவந்து.

ரேவல் சீனிவராகனெடை-உ, ஹப்பேபலசான் அகிற்கட்டை பில்தாக்கோட்டையின் மேலோடு லவங்கம்பந்நீர்ப்பூ கொத்தமல்லி சோம்பு வகைக்கு வராகனெடை-க, இவைகளைச் சூரணித்துச் சேர்த்துவைத்துக்கொண்டு காலையில் மூன்றுபணவிடை சாப்பிடவேண்டும் இதுபித்தசுரங்கள் வாதசுரங்கள் தீராதபழஞ்சுரங்கள் வீக்கம் நீர்க்கோவை இவைகளைநீக்கும்.

சபூபேகாக்ஜை.

பசுவின்பாலில் வேகவைத்துலர்த்தியயானை நெருஞ்சில் வராகனெடை-௰உ, கசகசா வறுத்தகடலைவகைக்கு வராகனெடைமூனு குரோசானிபோமம் கிஷாஷ்தா எள் காசினிவிரைகிலே அர்மனிதா

து மாதுளம்பூ வகைக்கு வராகனெடை-க, சஹருபா மூங்கிதுப்பு முள்ளங்கிவிரைவகைக்கு வராகனெடை அறைதம்முல் அஃவயின் குங்குமப்பூவகைக்கு வராகனெடை-வ, காக்ஜை வராகனெடை-ச, இதுகளுக்கு நாலிடை வெள்ளைச்சருக்கரை இவைகளைச் சூரணித் துச்சேர்த்து வேளைக்கு அரைதொலா சாப்பிடவேண்டும் இது நீர்ச்சுறுக்கு பிரமியம் இதுகளைநீக்கும்.

அஜேஷ்தாரு.

பன்னீர்ப்பூ வராகனெடை ஆறுகோரைக்கிழங்கு வராகனிடை அஞ்சி அஸாரூன் சடாமாஞ்சில் றூமிமஸ்தகி லவங்கம் வகைக்கு வராகனெடைமூனு தாளிசபத்திரி குங்குமப்பூ கோழிக்கீரை விரை ஏலக்காய் ஏலரிசி சாதிக்காய் சாதிபத்திரி வகைக்கு வராகனெடை-உ, பாலிற்சுத்திசெய்த நெல்லிமுள்ளிபலம்-உச, தேன்பலம்-எஉ, சரக்குகளை வெய்யிலிலுலர்த்தி வத்திரகாயஞ்செய்து தேனைக்காய்ச்சி நுரையையெடுத்துவிட்டு மேற்படி சூரணத்தைச்சேர்த்து லேகியபதமாய்க் கிளறிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கிரண்டு கழஞ்சிடை போசனத்திற்கு முன்னுவதுபின்னுவது சாப்பிடவேண்டும் அன்றியும் இம்முறையில் பாதுரஞ்சுபோயாலவங்கப்பத்திரி துளையிடாத முத்துவகைக்கு வராகனெடை-உ,சேர்ப்பாருமுண்டு இது தலைமூளை இருதயம் யீரல் குண்டிக்கா யிவைகளுக்குப் பலங்கொடுக்கும் கிப்நான்என்னும் உன்மாதரோகத்தைத் தீர்க்கும் சந்தோஷத்தை யுண்டாக்கும் மேனிகொடுக்கும் வாய்நாற்றம் இவைகளை நீக்கும் தீபனத்தைத்தரும்.

மகாகூனேபலாசிபா.

சுக்குதிப்பிலி மிளகு லவங்கப்பட்டை நெல்லிமுள்ளிதான்றிக்காய்த்தோல் சித்திரமூலம் ஜராவந்தேமுத்சரரசாலன்மிசிரி அரஃகேபாபூனுமகேஸ்தொஃமேஷலக்கூசா முத்தினதேங்காய் வகைக்கு வராகனிடை-உ-தொகமேபாபூனு வராகனெடை-ரு-திராட்சப் பழம் வராகனெடை தேன்பலம் கஅ-சரக்குகளை முன்போல் வஸ்திரகாயஞ் செய்து தேனைமுன்போற் காய்ச்சிச் சேர்த்து அரக்கேபாபூனுவென்கிற சாமந்திப்பூத் திராவகத்தையுஞ் சேர்த்துப் பதமாய்க்கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு வராகனிடை முதலிரண்டு வராகனெடைவரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது தீனிப்பைக்கு வலிமைதரும் தீபனத்தைவளர்க்கும் சிலேத்துமநீறையிறக்கும் நீரைப்பெருக்கும் இடுப்புநோய் குண்டிக்காய்நோய் கீல்நோய் இ



வைகளைநீக்கும் இருதயத்திற்கு வலிவைதரும் தாதுபுஷ்டியைத்தரும் பற்களைபிதுக்கும் தைரியத்தையும் உற்சாகத்தையு முண்டாக்கும் மேனிதரும் மறதியைநீக்கும் மூப்பருக்கு மிகவனுகூலத்தைத் தரும் வாய்நாற்றத்தைமாற்றும் இம்மருந்தை அமிர்தமென்று சொல்லப்படும் அன்றியும் இம்முறையில் குந்திரிக்கம் எள் வாதுமைப்பருப்பு வகைக்கு வராகனெடை பத்து சுத்திசெய்த அரப்பொடி அன்சரா சாதிக்காய் சாதிபத்திரி வகைக்கு வராகனெடை-க, சேர்ப்பாருமுண்டு.

மகஜூனேபுஞூரி.

தொக்மேகசர் தொக்மேஷல்கம் வெங்காயவிரை முள்ளங்கிவிரை தொக்மேகல்லியூன் சதகுப்பை தொக்மேசிர்கப்பேஸ் னுபர்கிபார்கப்பூசலம் கப்புல்குல்போஜிதான் கிஸ்த்தேசுல்லுசுக்குலி ஸரனுல்லஸா பிர்னுதரிசுருக் துதரிசபேத்பகமன் சுரக்பகம்சைபேத் திப்பிலிகாயம் காப்இவைகள் சமவிடை இவைகளனைத்திற்கு மூன்றிடைதேன் சிரக்குகளை முன்போல் வத்திரகாயஞ்செய்து தேனை முன்போற்காய்ச்சிச் சேர்த்து லேகியபதமாக கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு அரைவராகனிடைமுதல் க-வராகனிடை வரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது அதிக குட்டைப்பற்றிய தாது நஷ்டத்தை நீக்கித் தாதுபுஷ்டியையுண்டாக்கும் இதை பூபேகபிர் என்ற லேகியத்திற்கு பதிலாகச் சாப்பிடலாம்.

சவாரிசேஷாரிநூல்.

சடாமாஞ்சில் பெருலவங்கப்பட்டை லவங்கப்பட்டை சிற்றரத்தை லவங்கம் சுக்கு திப்பிலி மிளகு கோரைக்கிழங்கு சூதேபல்லான் அஸான்கோஷ்டம் சாராயிதரகுங்குமப்பூ மவ்ரீத்வகைக்கு வராகனிடைபத்து றாமிமஸ்தகிவகைக்கு வராகனெடை-ரு-இவைகளனைத்திற்கு மூன்றிடைவெள்ளைச்சருக்கரை சரக்குகளை முன்போல் வத்திரகாயஞ்செய்து சருக்கரையைப் பாகுகாச்சி பதமாக வரும்போது மேற்படி சூரணத்தைச் சேர்த்து பதமாகக்கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு வராகனெடை-உ-முதல் வராகனெடை-ங-வரையில் போசனத்திற்கு முன்னுவது பின்னுவது சாப்பிடவேண்டும் இது உள்ளுறுப்புகளுக்கும் பலங்கொடுக்கும் வாய் நாற்றத்தைமாற்றும் காற்றைக்கண்டிக்கும் ஊத்தாம்பிள்ளையின் குளிர்ச்சியுண்டாகும் நீர்ப்பெருக்கைமாற்றும் தாதுபுஷ்டியைத்தரும் பைத்தியங்களை நீக்கும் குளிர்ச்சியையபற்றிய தலைவலி இருமலைநீக்கும்

மூலநோவு பாதநோவு கால்விரற்களி னிசிவுபடைகள் கல்லடைப்பு முதலிய நீர்த்தாரை ரோகங்களிவைகளைநீக்கும் மயிரை வெளுக்காமற் காக்கும் இருபத்தொருநாள் சாப்பிடவேண்டும்.

சவாரிஷே உத்திரிச்.

கொடிமாதுளம்பழத்தோல் வராகனிடை-கறு-சாதிக்காய் கோழிக்கீரை விரைலவங்கம் சுக்கு சிற்றரத்தைமிளகு வகைக்கு வராகனெடை அரைகஸ்தூரி வராகனெடை-வ-இவைகளுக்கு மூன்றிடை தேன்சரக்குகளை வஸ்திரகாயஞ்செய்து தேனை முன்போற் காய்ச்சிச்சேர்த்துப் பதமாய்க்கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு வராகனெடை அரைமுதல் வராகனெடை-க-வரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது தீனிப்பைக்கு பலங்கொடுக்கும் தீபனத்தைவளர்க்கும் வாய்நாற்றத்தைமாற்றி வாசனையையுண்டாக்கும் வயற்றுநோவைத்தீர்க்கும்.

லுலூக்கேகஷேகஷே.

கசகசாபோஸத்துக்காய் வகைக்கு வராகனெடை-கறு-இவ்விரண்டையுஞ்சேர்த்து நாலுபங்கு சலம்விட்டு ஒரு பங்காய் கஷாயமிறக்கி அதில் ஒருருத்தல் தேன்சேர்த்துக் காய்ச்சி நீர்சுண்டி வரும்போது வாதுமைப்பருப்பு சுரைப்பருப்பு அதிமதுரப்பால் வகைக்கு வராகனிடை-ரு, இவைகளைப் பன்னீரிலரைத்துச் சேர்த்துக்கூழ்போற் கிளறிவைத்துக் கொண்டு வேளைக்கொரு தோலா முதலிரண்டு தோலாவரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது மார்பின்புண் குடலின்புண் இவைகளையாற்றும் இரத்தவாந்தியை நிறுத்தும் குளிர்ச்சியைப்பற்றிய இருமலைநீக்கும்.

சர்ஊனி.

செகப்பு முள்ளங்கிவிரை காராட்டுவிரை கர்பீஸ்சதகுப்பை ஓமம் சோம்பு கர்பிசின்வேர் வெள்ளரிவிரை முலாம்விரை வகைக்கு வராகனிடை-ரு, அக்கரகாரம் கோழிக்கீரை விரைறூமிமஸ்தகி அகிற்கட்டை வகைக்கு வராகனெடை-ரு-சாதிபத்திரி லவங்கம் திப்பிலிமூலம் வகைக்கு வராகனெடை-ரு-அம்பர் வராகனெடை-க-இவைகளனைத்திற்கு மூன்றிடைதேன் சரக்குகளை வஸ்திரகாயஞ்செய்து தேனைமுன்போற் காய்ச்சிசேர்த்துப் பதமாய் கிளறிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு வராகனெடை-க-முதல் வராகனெடை உ-வரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது இடுப்பிற்கும் குண்டிக் காய்களுக்கு

ம் தீனிப்பைக்கும் வலிமைதரும் சிலேத்தும நீரைப்போக்கும் ஊத் தாம்பிள்ளையி லுண்டாகின்ற மணலைநீக்கும் விந்துறச்செய்யும்.

பஞ்சசீஸ்.

காபுலிக்கடுக்காய் மஞ்சட்கடுக்காய் கருங்கடுக்காய் தான்றிக் காய் இவைகளின்தோல் நெல்லிமுள்ளிசித்திரமூலம் சடாமாஞ்சில் சுக்குமிளகு கோரைக்கிழங்கு வகைக்குப்பலம்-க-சுத்திசெய்த அ ரப்பொடி பலம்பத்து இவைகளுக்கு மூன்றிடைதேன் சரக்குகளை வஸ்திரகாயஞ்செய்து முன்போல் தேனைக்காய்ச்சி சேர்த்துக்கிளறி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு வராகனெடை-க-முதல் வராகனெ டை-௨-வரையிற் சாப்பிடவேண்டும் அன்றியும் அரப்பொடிக்குப் பதிலாக இரும்பைக்காய்ச்சி யடிக்கும்போது திருகின்ற பொடியை ச் சேர்ப்பாருமுண்டு இது தீனிப்பைக்கு வலிமைதரும் மூலரோக த்தைநீக்கும் தாதுபுஷ்டியைத்தரும் மேனியை யுண்டாக்கும் சுக்கி லம் விரைவில் வெளிப்படுவதை நிறுத்தும்.

கப்பே ஆய்யர்.

அம்பர்குங்குமப்பூ ஜின்னுக்குட்டி கத்தூரிலவங்கம் சிற்றரத் தை சாலன்மிசிறிறாமிமஸகி இவைகளைச் சமவிடையாகச் சேர்த்து ச்சலத்திலரைத்து மிளகளவு மாத்திரைகள்செய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் இதைத் தின்பதாலும் வாயிலடக்குவ தாலும் லேபனமும் சுக்கிலத்தம்பனமுமுண்டாகும் புணர்ச்சி நீடிக் கும் வாய்க்குவாசனையைத்தரும் நல்லுருசியையுள்ளதாக விருக்கும்.

கப்பேசெதுவார்.

செதுவார்மாயேசுத்ரே அருபிலவங்கப்பூ ஸபரஸவகைக்கு வ ராகனெடை-௨-சாதிக்காய் சிற்றரத்தைலூமிஷதகி சாலன்மிசிறிகிச் சிலிக்கிழங்கு கர்பிஷவகைக்கு வராகனெடை-ச-இதுகளை பன்னீரி லரைத்துக் கடலையளவு மாத்திரைசெய்து நிழலிலுலர்த்திவைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இதுவுமது.

சிற்றரத்தை குங்குமப்பூ மஷத்தகிகுந்திரிக்கம் கிச்சிலிக் கிழ ங்கு சடாமாஞ்சில் திப்பிலி லவங்கப்பட்டை வெள்ளைமிளகு தாவா லா வால்மிளகு சாதிபத்திரி சோம்பு சாதிக்காய் சாலன்மிசிறி அனி சூன் அஷாருன் குலேசுருக வகைக்கு வராகனெடை-க-அபினி வ

ராகனிடை இரண்டு செதுவார்கத்தூரி அம்பர்வகைக்குடாங்கு-க-தங்கரேக்கு-ரு-வெள்ளிரேக்கு பத்து இதுகளைப் பனிநீரிலரைத்து க் கடலைப்பிரமாண மாத்திரைசெய்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும் இதுகளைத்தின்றாலும் வாயிலடக்கினாலும் மேஹ னமும் சுக்கிலத்தம்பமுமுண்டாகும் தாதுபுஷ்டியுண்டாக்கும் சல தோஷம் நிற்கும்.

மூபர்ரேதில்குஷா.

துளையிடாத முத்துமூங்கிலுப்பு கருபாகாவ் சபான்கிலே அர் மனி வகைக்கு வராகனெடை-உ-கத்தூரிவராகனெடை அரை இ வைகளுக்கு மூன்றிடைதேன் முத்தைப்பன்னீரி லரைத்துக்கொ ண்டு சரக்குகளை வத்திரகாயஞ்செய்து தேனைமுன்போற்காய்ச்சிச் சேர்த்துக் கஸ்தூரியையுஞ் சேர்த்துப் பதமாய்க்கிளறி வைத்துக் கொண்டு வேளைக்குக் கழஞ்சு-க-முதல்-உ-வரையிற் றின்னவேண் டும் இது இருதயத்திற்கு வலிவைதரும் அதிககுளிர்ச்சிகொழுமை யைப்பற்றியதாதுநஷ்டந்தீரும்சூட்டைப்பற்றிய உன்மாந்தந்தீரும்

தாவுல்கஸக்.

உலர்ந்த யானைநெருஞ்சிற்காயைப் பச்சையானை நெருஞ்சிற் காய்ச்சாற்றில் நாலைந்துவிசை யூறவைத்துலர்த்திச் சூரணித்துப் பா லுஞ் சருக்கரையுஞ்சேர்த்து லேகியமாகக் கிளறிச் சாப்பிட்டுவரச் சுக்கிலம் பெருகும்.

முறட்பா.

சுரஞ்சான் ஆப்பிலபழம் காராட்டுக்கிழங்கு நிலப்பனக்கிழங் கு இவைகளிலொன்றைத் தோலைச்சீவிப்போட்டு ஊசியாற் குத்திச் சலத்தில் அவியவேகவைத்து சலத்தை யிறுத்துவிட்டு சருக்கரைப் பாகிற்சேர்த்துப்பக்குவமாய்க்காச்சி வைத்துக்கொண்டு சாப்பிடத் தாதுபுஷ்டி யுண்டாக்கும்.

கமிரேமர்வாரீத்.

பன்னீரிலரைத்த முத்துதொலா-ம, பொடியாக் கத்தரித்த கோராப்பட்டு தொலா-ச, குலேசுருக் கோழிக்கீரைவிரை வகை க்கு தொலா-உ, வெள்ளிரேக்கு தங்கரேக்கு வகைக்குமாஷா - உ, பன்னீர் சேர்-வ, கற்கண்டு சேர்-ங, கற்கண்டைப் பாகுகாய்ச்சிப் பதமாகவரும்போது குலேகுருஸ்கோழிக்கீரைவிரை யிதுகளை வஸ் திரகாயஞ்செய்து சேர்த்து மேற்படி முத்தையும் பட்டையுஞ்சேர் த்து கிளறிப்பின்பு தங்கரேக்கு வெள்ளிரேக்குகளை யொவ்வொன்

ருகச்சேர்த்துப் பின்பு பன்னீரைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாகவிட்டுப் பதமாகக் கிளறிவைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு கழஞ்சுமுதலிரண்டு கழஞ்சுவரையிற் சாப்பிடவேண்டும் இது ஆற்றுமசத்தியை வளர்க்கும் தீபனத்தை யதிகப்படுத்தும் தீனிப்பைக்குப் பலங்கொடுக்கும் தாதுபுஷ்டியைத்தரும் உட்டிள ரோகங்களனைத்தையுந் தீர்க்கும்.

கஜரி என்னும் சரீரத்திற்சொல்லப்படுகின்ற உடற்கூறு நாடிப்பரிக்ஷை மூத்திரப்பரிக்ஷை முதலியவைகளையும் அமலியென்னும் ரோகநிதான நூற்களிற்கே சாதிபாத மீருகச் சொல்லப்பட்ட ரோக நிதானங்களையும் சிகிச்சாக்கிரமங்களையு மிகவறிந்து இந்த பாகசாத்திரமென்னும் நளபாகம் வீமபாகத்தின் சாத்திரத்திற்சொல்லப்பட்ட பதார்த்தங்களுள் ஆகார பதார்த்தங்களை சதாபோசனத்திற்கும் அவுஷத பதார்த்தங்களைஃகருபாதீன் என்னும் அவுஷத வருக்கச் சாத்திரநூற்களிற் சொல்லப்படுகின்ற கிரமப்படி பலவித அவுஷதங்களாகச்செய்து போசனித்து ரோகங்களை நிவர்த்திசெய்துக்கொள்வதுமன்றி வயித்திய சாத்திரங்களுட் புகலுகின்ற விதிவிலக்குகளை யுணர்ந்துவழுவாது நடப்பவர்கள் ஆயுள் ஆரோக்கிய சந்தானவிருத்திகளையடைந்து இவ்வுலகத்தில்சுகமாகவாழ்வார்கள்.

கசு-வது முகுலியாத்தே அுஸ்நான் பற்களுக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

தாதுமாதுளம்பூ படிக்காரம்மான் கொம்புசுட்டகரி தசனப்பொடி கடுக்காய்தோல் பாக்கு அக்கரகாரம் சமஃகெனும்பழம் சீரகம் பந்நீர் கோரைக்கிழங்கு மாசிக்காய் றாமிமஸ்த்தகி குந்திரிக்கம் ஏலம்மிளகு அன்னபேதி மூங்கிலுப்பு சேராங்கொட்டை எலும்பு சுட்டகரி மஞ்சட்கடுக்காய்த்தோல் இரும்பரப்பொடி ரோசாப்பூ மூக்குத்தூள் புகையிலை சுட்டகரி சந்தரஸ்வெள்ளைக்குங்கிலியம் அன்னுசிப்பூ மஞ்சட்பலகறை பூமிச்சருக்கரைக்கிழங்கு முத்து மகிழம்பட்டை காட்டுவாழைவிரை கடல்நுரை புளியங் கொட்டை வாலேந்திரபோளம் கொறுக்கைவேர் பவளக்கொடிமுதலிய பதார்த்தங்கள் பற்களுக்குறுதி தருவனவாம்.

கசா-வது முஜிராத்தேஅுஸ்நான் பற்களுக்காக பதார்த்தங்கள்.

ஒட்டைப்பால் முள்ளங்கிக்கிழங்கு பனிக்கட்டி பொட்டிலுப்பு சலம்புளித்தபதார்த்தங்கள் அதிக சுடுகையானவைகளைச் சாப்

பிட்டு அல்லது குடித்தவுடன் குளிர்ந்தசலத்தை மிகவுங்குளிர்ந்த பதார்த்தங்கள் பாதரசம் முதலியன பற்களைப் பலவீனப்படுத்தும் பதார்த்தங்களாம்.

கஎ-வது முகுவிமாத்தேசெஷம் கண்ணொளியையதிகப்படுத்தும் பதார்த்தங்கள்.

நெல்லிக்காய் மஞ்சட்கடுக்காய்த்தோல் வாதுமைப்பருப்பு பெருஞ்சீரகம் முத்துசிப்பி சுட்டசாம்பல் கோராப்பட்டு சுட்டக்கரி கறுமாகஹறுபா பொன்வெள்ளி மிளகு கஸ்தூரி குங்குமப்பூ முத்துபஸ்பம் முதலிய பதார்த்தங்கள் கண்ணொளியை யதிகப்படுத்துவனவாம் இம்மருந்துகளைத் தங்கக்கம்பியாலும் காரீயக் கம்பியாலும் கண்ணிலிடவேண்டும்.

கஅ-வது முஜிராத்தேசெஷம். கண்ணொளியைக்குறைக்கும் பதார்த்தங்கள்.

கோவிசுக்கீரை சாப்பிரிசல்லாதுக்கீரை மசூரிப்பருப்பு கந்தனவென்கின்றயிலை இவைகளை யதிகமாய்த் தின்றுவருவதும் ஸ்திரிசையோகமதிகமாய்ச் செய்வதுங் கண்ணொளியைக்குறைப்பனவாம்.

ககூ-வது முகுவியாத்தே தாதுவிருத்திக்குரிய பதார்த்தங்கள்.

செகப்பு முள்ளங்கிக்கிழங்கு காட்டுக்கிழங்கு முள்ளங்கி கிழங்கு வெங்காயம் வெள்ளாட்டுப்பால் பசுவின்பால் நெய்பாற்சாதம் பாயசம் பேரீச்சங்காய் வாதுமைப்பருப்பு பிந்துகேப்பெசமனுபிஸ் தாஷல்கேகூஜா என்னும் பருப்புகள் சாலன்மிசரி ஷகேகாகுல்மிசரி போசிதான்மிசரி கருஞ்சீரகம் நெருஞ்சிப்பழம் பகமன்சுபைது தூதரிசுருத்து தரிசுபைதுதோல்போக்கியளள் ஜர்தாலு வென்னும்பழம் நிலப்பனங்கிழங்கு கண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு அக்கரகாரம் றாமிமஸ்த்தகி தொக்மேகந்தனு தொக்மேபியாச தொக்மேசர் தொக்கேஷல்கம் லவங்கப்பட்டை திப்பிலி கசகசா இஞ்சிக்கு அஷனு அஸாறான் கிச்சிலிக்கிழங்கு பாக்சீலாசார் போகவரிசி இரும்புக்கிட்டம் ரேகும் பிஷக்கன்கோர் வருஷத்துக்கு மேற்படாத கொழுத்த ஆட்டுக்கடாவினிறைச்சி கொழுத்த சேவலினிறைச்சி காடைகவுதாரிகளி னிறைச்சி புதிதாய்ப்பிடித்த நல்லசலத்தின் மீன்கள் கோழிமுட்டை ஊர்க்குருவியின் றலைமூளை முதலிய பதார்த்தங்கள்

சுக்கிலத்தைப் பெருக்குவனவாம் என்பது விரைதொகு என்பது கொட்டை.

முதிரார்த்தே கைஜமுதல் முகுவியாத்தேபா ஈருகச் சொல்லப்பட்டவைகளுள் ஒன்ருகத் தனித்தேனும் பலவர்கச்சேர்ந்ததேனும் கஷாயலேகியம் சூரணம் ஷர்பத்துமுதலிய அவுஷதங்களாக ரோகத்திற்குந் தேகத்திற்குந் தக்கபடிசெய்து உபயோகிக்க அவ்வவற்றிற்குச்சொன்ன குணங்களைக் கொடுக்கும்.

தாதுநஷ்டம்.

ஆகாரங்களுள் நின்றுபிரிகின்றரசத்து அன்னரசமாம் அவ்வன்னரசத்தினின்று பிரிகின்றசத்து இரத்தமாம் அவ்விரத்தத்தினின்று பிரிகின்றசத்தே சுக்கிலசோணிதங்களாம் அச்சுக்கில சோணிதங்கள் ஆயுள்விருத்தி சந்தானவிருத்தி பலம் காந்தி ஊக்கம் இவைமுதலியவைகளுக் காதாரமாக விருக்கின்றன அச்சுக்கில சோணிதத்தினின்றெழுகின்ற ஆவியால் லேபனமுதலிய காமக்குறிக ளுண்டாகும் அவ்வாறே ஆகாரசீர்ணகாலத்திற் றீனிப்பையினின்றெழும் ஆவியாலும் மேற்படிகுறிகள் அற்பமாகவுண்டாகும் அதுகுழந்தைகள் முதலிய யாவருக்கும் நித்திரையிற் காணப்படும்.

ஆனால் மேற்படி சுக்கில சோணிதங்களை தலைமூளை இருதயம் ஈரல் குண்டிக்காய் என்னுமிராசக் கருவிகளின் பலக்குறைவு முதலிய பல காரணங்களால் பலவீனப்படும்போது மேற்படி ஆவியெழாது அதனால் லேபனமுதலிய குறிகளுமிராது ஆனால் மேற்சொன்ன ஆகாரசீரண ஆவியானது சுக்கிலநரம்புகளிற் பிரவேசிக்கும்போது மேற்படி குறிகளுண்டாகும் அது சையோகத்திற் கிளைத்துக் குடப்புணர்ச்சிக்கும் இயாகாரணங்களை யுணராமல் பல அவுஷதங்களைத்தின்று சூடதிகரித்து பலவித ரோகங்களையடைந்து சுக்கிலத்தின் பலவீனத்தை நீக்குதற்குப் பதிலாகப் பின்னும் பலவீனப்பட்டு நிராசையையடையாமல் தங்களுடைய சத்திகளைத் தாங்களேயறிந்து திருத்திக்கொண்டு மகிழ்வடையும்படி மேற்படி காரணங்களைப்பற்றிய குறிகளையும் அவற்றிற்குப் பரிகாரங்களையுஞ் சுருக்கமாயடியி லெழுதப்படுகின்றன அவை வருமாறு.

புருஷர்களுக்குச் சுக்கிலமென்றும் ஸ்திரீகளுக்குச் சோணிதமென்றுஞ் சொல்லப்படுகிற சுக்கிலதாது ஒன்றேபாதலால் தாதுநஷ்டமென்பது அவ்விருவருக்கு மொக்கும்.

இருதயத்தின் பலவீனத்தைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி.

இருதயத்தின் பலவீனத்தால் சுக்கிலத்தின் சதிக்குறையமாகில் சம்போகத்திற் கெத்தனித்துக் குறிகளொன்றோடொன்று சந்திக்கும்போது சோர்வடைந்து சுக்கிலம் வெளியாகிவிடும் இதற்குக் கொத்தமல்லிக் கீரைச்சாற்றிற் கற்கண்டுசேர்த்துக் காலையிற் குடித்து வருவதாலும் இரண்டு பணவெடை மூத்தைப்பங்கீரி லரைத்து மேற்படிசாற்றில் கலந்து கற்கண்டுசேர்த்துக் குடித்து வருவதாலும் நோஷதாருமுபர்ரா வேலூறுவினன்ற முத்து சேர்ந்த லேகியங்களைத்தின்றுவருவதாலும் இருதயத்திற்கு பலங்கொடுக்கும் பதார்த்தங்களைச் சேர்ப்பதாலும் இருதயத்திற்குப் பலமுண்டாகித் தாதுநஷ்டம் நீங்கும்.

தலைமூளையின் பலவீனத்தைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி.

தலைமூளையின் பலவீனத்தால் சுக்கிலசத்தி குறையுமாகில் தாதுவிருத்தி யுண்டாயிருந்தும் சையோக விருப்பமற்றே மிருக்கும் சிலவேளையில் விருப்பமிருந்தாலும் அதிசீக்கிரத்திற் சுக்கிலவெளியாகும் இதற்கு ஆட்டுத்தலை மூளையைப்பசுவிநெய் அல்லது வாதுமை நெய்யிற்பொரித்து நித்தியம் புசிப்பதோடு வாதுமைநெய்யை நித்தியஞ் சிரசிற்பூசி வருவதாலும் தலைமூளைக்கு வன்மைதரும் வஸ்துக்களைச் சேர்ப்பதாலும் தலைமூளைக்கு வன்மையுண்டாகித் தாதுநஷ்டந்தீரும்.

ஈரலின் பலவீனத்தைப்பற்றிய தாதுநஷ்டம்.

யீரலின்பலவீனத்தால் சுக்கிலசக்தி குறையுமாகில் அதிகவிரைவில் இந்திரியம் வெளிப்படுவதுமன்றிச் சமபோகமானவுடனே இருந்தவிடம்விட்டு யெழுந்திருக்கச் சக்தியற்றும்போகும் இதற்கு காரட்டுக்கிழங்கை யனலில்வாட்டிச் சாறுபிழிந்து கற்கண்டு சேர்த்துக் குடிப்பதாலும் அக்கிழங்கை யெந்தவிதக் கறிகளாகவாவது பலகாரங்களாகவாவது தித்திப்பாகவாவது செய்து தின்று வருவதாலும் புலாவகிச்சடி யிவைகளைச்சாப்பிட்டு வருவதாலும் யீரலுக்கு பலங்கொடுக்கிற வஸ்துக்களைச்சேர்த்து வருவதாலும் அடியிற் சொல்லுகிற லேகியத்தை ஒவ்வொருவேளை தின்று வருவதாலும் யீரலுக்கு பலமுண்டாகித் தாதுநஷ்டம் நீங்கும் லேகியமுறை காரட்டுவிரைசேர் அரைவெங்காயசேர்-வ, சாதிக்காய் கிராம்பு லவங்

கப்பட்டை வால்மிளகு சுக்கு திப்பிலி மிளகு வகைக்குத் தொலா வாகஇவைகளைத்தேன்சேர்த்து லேகியஞ்செய்துசாப்பிடவேண்டும்.

குண்டிக்காயின் பலவீனத்தைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி.

குண்டிக்காயின் பலவீனத்தால் சுக்கிலசத்திகுறையுமாகில் சம்போகத்திற் கெத்தனிக்கும்போது பயங்கரமானவோர்சத்தமானது தற்செயலாய்க் காதில் விழக்கேட்டுப்பயந்து சோர்வடைந்துபோய் இதற்குசியாதானுசிப்பந்தான் இவைகளிரண்டையுஞ் சமமாகச்சேர்த்துச் சலத்திற்கழுவி நிழலுலர்த்தி நெய்யில்வறுத்து தேனிற்கலந்து நித்தியமொரு வராகனெடையாக நாற்பதுநாளைக்குச் சாப்பிடுவதாலும் குண்டிக்காய்க்குப் பலங்கொடுக்கும் வத்துக்களைச் சேர்த்து வருவதாலும் குண்டிக்காய்க்குப் பலமுண்டாகித் தாதுநஷ்டந் தீரும்.

நரம்புகளின் பலவீனத்தைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி.

நரம்புகளின் பலவீனத்தால் சுக்கிலசத்தி குறையுமாகில் ஆண்குறிகோணியரை முறைப்பா யிருப்பதுமன்றிப் பெரும்பாலும் இலேபன மில்லாமலேயிருக்கும் சுக்கிலம் அதிகமாய் நீர்த்தும் வெளுத்துமிருக்கும் ஆண்குறியடி சிறுத்தும் நுனிபருத்துமிருக்கும் இதற்கு மகசூனேக்குபசூல் அதீத்ஷருபேபஞ்சூஷ என்று மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதாலும் அக்கிரகாரத்தைப் பொடித்துச் சம்பங்கியெண்ணெயிற் கலந்தும் முள்ளங்கிவிரையை யெண்ணெயிலெரித்தும் நித்தியம் ஆண்குறியிற் பூசித்தேய்து வருவதாலும் நரம்புகளுக்குப் பலமுண்டாகித் தாதுநஷ்டந்தீரும்.

அதிகசூட்டைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி.

அதிகச்சூட்டினுல் சுக்கிலசத்திகுறையுமாகில் லேபனஷம்உணர்ச்சியுங்குறைந்திருக்கும் சுக்கிலம் அதிகமாகவெளிப்படும் மஞ்சள் நிறமாகவும் நீர்த்துமிருக்கும் வெளிப்பட்டபின்பு எரிவந்தமுண்டாகும் இதற்குலுயேபோகபீர் மஹசூனேபுசூரி ஷர்பதேகாசினி இவைகளைச் சாப்பிடத்தாதுநஷ்டம் நீக்கும்.

அதிக குளிர்ச்சிவறட்சியைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி.

தேகத்தில் குளிர்ச்சியும் வறட்சியும் அதிகரித்ததினுற் சுக்கிலசத்தி குறையுமாகில் இந்திரியமும் லேபனமும் குறைந்திருக்கும் இ

தற்குக்கொழுத்த சேவலிரைச்சியின் பொரியலைக் கோதுமை ரொட்டியோடு நித்தியம்சாப்பிடுவதாலும் பாற்சாதம் பாயசம் ஷகாகுல்மிசரி காரட்டுக்கிழங்கு இவைகளின் முறப்பா வாதுமைப்பருப்பு தேங்காய் பிஸ்தாப்பருப்பு பிந்தலைருப்ப இவைகளை நித்தியஞ் சாப்பிடுவதோடு மாமிசபதார்த்தங்களில் சுக்கு லவங்கப்பட்டை ஜாதிக்காய் ஜாதிப்பத்திரி இவைகளைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதாலும் வப்புல்பான் என்றவிரையைக் கஷாயமிட்டுக் குடிப்பதாலுந் தாதுநஷ்டந்தீரும்.

அதிகரித்த சூடுவறட்சியைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி.

சூடும்வறட்சியு மதிகரித்ததால் சுக்கிலசத்திற் குறையுமாகில் போகமும் லேபனமுமதிகரித்து விந்துகுறைந்து வெளிப்படும் இதற்கு கொடிமுந்திரிப்பழம் சீமையத்திப்பழம் இனிப்பு மாதுளம்பழம் முலாம்பழம் இவைமுதலிய கனிவர்க்கங்களும் குல்கந்து நெல்லிக்காய் சுரைக்காய் கொடிமாதுளங்காய் சீமை யிலந்தைப்பழம் இவைபோன்ற கனியின் முறப்பாக்களும் கோழிக்கீரை சுக்கான்கீரை புளியாரைக்கீரை முதலியதுகளும் ஆட்டின் தலைக்கறி குறவை வரால் உளுவைமுதலிய நல்லதண்ணீர்மீன்கள் சருக்கரை சேர்த்துக் காய்ச்சியபால் தாவுல்பகல் என்னும் வெங்காயஷர்பத்து இவைகளும் சாப்பிடுவதால் தாதுநஷ்டம் நீங்கும்.

அதிகுளிர்ச்சி கொழுமையைப்பற்றிய தாதுநஷ்டக்குறி.

தேகத்திற் குளிர்ச்சியுங் கொழுமையு மதிகரித்துச் சுக்கிலசத்திகுறையுமாகில் போகங்குறைந்து விந்துநீர்த்து அதிகமாய் வெளிப்படுவதோடு லேபனமுங் குறைந்துபோகும் இதற்கு சர்சானியா சர்ஊனி இத்திரீபலெகபீர்லு பூபேகபீர்மகரூனே லூலுவி மகரூனே குசையத்துசாலுமமுதலிய லேகியங்கள் இஞ்சிமுறப்பா இவைகளைச் சாப்பிடுவதாலும் அரைவேக்கலாக வேகவைத்த கோழிமுட்டையுடன் 'லவங்கம் லவங்கப்பட்டை சேர்த்தும் காடை கவுதாரி ஊர்க்குருவி புறு யிவைகளின் மாமிசத்தில் இஞ்சி மிளகு லவங்கப்பட்டை ஷாஜீருக்குகு லவங்கம் வால்மிளகு ஓமம் சீரகம் கடலைப்பருப்பு முதலியவைகளிலொன்றைக் கூட்டிச் சமைத்தும் சாப்பிடுவதாலும் தாதுநஷ்டம் நீங்கும்.

மேற்சொல்லிய குறிகளை நன்றாயறிந்து அவ்வவற்றிற்குச்சொல்லிய அவுஷதங்களில் அவரவர்கள் தேகத்திற் கனுகூலமானதைச் சாப்பிட்டுத்தாதுநஷ்டத்தை நிவர்த்திசெய்துக் கொள்ளவேண்டும்.

உO-வது முருவியாத்தேதிமாக் தலைமூளைக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

முத்து நெல்லிக்காய் தான்றிக்காய் அம்றாதுப்பழம் சேபுப்பழஞ்ரோஜாப்பூ பன்னீர்நாரத்தம்பழம் பிந்துப்பருப்பு கோரைக்கிழங்கு இஞ்சி சடாமாஞ்சில் அகிற்கட்டை அம்பர் கஸ்தூரி லவங்கம் வாய்விளங்கம் குந்திரிக்கம் சுரைவிரைசந்தனம் வாதுமைப் பருப்பு பட்சிகளினிறைச்சி ஆட்டின்தலைமூளை வெள்ளாட்டுப்பால்முதலிய பதார்த்தங்கள் தலைமூளைக்கு வலிமை தருவனவாம்.

உக-வது முருவியாத்தேதில் இருதயத்துக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

அம்றாதுப்பழம் மாதுளம்பழம் கோராப்பட்டு நெல்லிக்காய் கொடிமாதுளம் பழத்தின்மேற்றோல் எலுமிச்சமொக்கு புளிசேபுப்பழம் சந்தனம் மூங்கிலுப்புகிலே அர்மனிகிலே மருதாம் முத்துபவழம் கர்ப்பூரம் கவஜபான் கொத்தமல்லி ரோசாப்பூ நாரத்தம்பழம் செந்தாமரைப்பூகென்பு இராஜவர்த்திக்கல் வெள்ளி பொன்பாலங் கூபாதுறுஜ கடுக்காய் உஸதுகுதூஸபகமன் சுறுக்பகமன் சுபைது செதுவார் கிச்சிலிக்கிழங்குகோரைக்கிழங்கு பெருலவங்கப்பட்டை சடாமாஞ்சில் ஷாகரடில்மி சரிபிரஞ்சுமிஷ்ஷகு அகில்கட்டை அம்பர் ஏலக்காய் சிறுலவங்கப்பட்டை குங்குமப்பூபவழம் தாம்பூலம் முத்துக்கருபா சீமையத்திப்பழம் ஏலம் கஸ்தூரி கத்தீராதாளிசப்பத்திரி லவங்கம் பிஷத்தாப்பருப்பு தாழம்பூத்திராவகம் முதலிய பதார்த்தங்கள் இருதயத்திற்கு வலிமை தருவனவாம்

உஉ-வது முருவியாத்தேஜிகர் ஈரலுக்குவலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

அப்சந்தின் சாதிக்காய் கிச்சிலிக்கிழங்கு கோரைக்கிழங்குலவங்கப்பட்டை அசாரூன்பிஷதாக்கொட்டை ரூமிமஷதகி ஏலக்காய் அகிற்கட்டை பாதுறஞ்சுபோயா திராட்சிப்பழம் காசினிரோசாப்பூ ரிஷக்நிஷாநிஷதா மாதுளம்பழம் மழைத்தண்ணீர் முதலிய பதார்த்தங்கள் யீரலுக்கு வலிவைத்தருவனவாம்.

௨௩-வது மூருவியாத்தேமேதா தீனிப்பைக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

நெல்லிக்காய்மாதுளம்விரை தான்றிக்காயின்மேற்றோல் சமாக்கென்னும்பழம் பிகியென்னும்பழம் மூங்கிலுப்பு ரோசாப்பு கடுக்காய்முறப்பா அஸ்ருன்மிளகு ஒட்டைப்பால் நாவற்பழம் கொடிமாதுளம்பழத்தின்மேற்றோல் பாலங்கூசாதிக்காய் சிறுலவங்கப்பட்டை கிச்சிலிக்கிழங்கு அஷணுகோரைக்கிழங்கு பெருலவங்கப் பட்டை லவங்கம் ஏலக்காய் குந்திரிக்கம் ரூமிமஸ்தகிபொதீனு அகிற்கட்டை பெட்டைக்கோழி அல்லது சேவலின் கற்குடல்முதலிய பதார்த்தங்கள் தீனிப்பைக்கு வலிமைகொடுப்பனவாம்.

உச-வது மூருவியாத்தேஇஷுத்தியா தீபனத்துக்குவலிமைகொடுக்கும்பதார்த்தங்கள்.

எலுமிச்சம்பழச்சாறு மேற்படி பழத்தோல் மிளகு சிக்கஞ்சிபினேஸபர்ஜலிஜரிஷக்கென்னும் பழம்காடிரூபிமஸதகருஞ்சீரகம் இந்துப்பு ஏலக்காய் ஒட்டைப்பால் சுத்தசலம் முதலிய பதார்த்தங்கள் தீபனத்திற்கு வலிமைகொடுப்பனவாம்.

இரத்தக்கொழுமையின்குறி.

அவ்யவச்சோர்வு வண்டலின் குளிர்ச்சிக்குச் சொல்லிய குறிகளுக்கு விரோதக்குறிகள் இவைகள் இரத்தக்கொழுமையின் குறிகளாம்.

இரசம் அல்லது வண்டலின்குளிர்ச்சியின்குறி.

தாகமின்மை எரிவின்மை கண்கள் நாசிறு நீர்மலம் சருமம் இவைகள் கறுத்து அல்லது வெளுத்திறுத்தல் இவைகள் சுபாவ இரசம் அல்லது வண்டலின் குளிர்ச்சிக்குறிகளாம்.

இரசப்பெருக்கினுலுண்டான குளிர்ச்சியின்குறி.

ஆகாரக்குறைவு அசீரணம் மலப்போக்கு அதிகநித்திரை சோம்பல் கால்களில்வியர்வை உட்டினத்தை விரும்பல் தேகவெளுப்பு சருமங் குளிர்ந்துந் தளர்ந்தும் மிருதுவாயு மிருத்தல் புளியேப்பம் புலன்கள் குன்றல் வாயில்நீரோடல் மூக்கில் தெளிந்தநீரொழுகல் இவைகள் இரசப்பெருக்கின் குளிர்ச்சிக் குறிகளாம் இரத்தத்தின் ஈரத்திற்கு மிதுவே குறிகளாம்

வண்டலின் பெருக்காலுண்டான குளிர்ச்சியின்குறி.

தேகமிளைத்தலுடன் கறுத்தல் இரத்தஞ்சுண்டல் குலைநோய் பொய்ப்பசி சோம்பல் வறட்சிவயறுப்பல் சிறுநீர்எண்ணெயைப்போ லிறங்கல் மூலரோகமுண்டாதல் கீல்நோயுண்டாதல் அதிக யோசனை பித்தப்பெருக்கிற்குச் சொன்ன குறிகளுக்கு விரோதமான குறிகள் இவைகள் வண்டலின்பெருக்காலுண்டான குளிர்ச்சிக் குறிகளாம் வண்டலின் வறட்சிக்குமிதுவே குறிகளாம்.

வண்டல் அல்லதுபித்தத்தாலுண்டான வறட்சியின் குறி.

தேகமிளைத்தல் வறவறப்பு மேனிகுறைவுஉடம்புலர்தல் இவைகள் சுபாவவண்டல் அல்லது பித்தவறட்சியின் குறிகளாம்.

மூத்திரக்குறி.

சிறுநீர் சீமையத்திப்பழ நிறமாகவிருக்கில் இரத்தக்குறி யென்றும் மாதுளம்பழமல்லது கொடிமாதுளம்பழ நிறமாகவிருக்கில் பித்தக்குறியென்றால் குங்குமப்பூவைப்போல வெளுத்தசெகப்பாகவிருக்கில் இரசக்குறியென்றும் கறுத்த இரத்தநிறமாக அல்லது ஆகாயநிறமாக விருக்கில் வண்டலின்குறியென்றும்செவந்திருக்கில் இரத்தக்கொதிப்பின் குறியென்றும் மஞ்சள்நிறமாக விருக்கில் பித்தமதிகரித்த குறியென்றும் வெளுப்பாகவிருக்கில் வண்டலதிகரித்த குறியென்றும் அறிக.

சாத்தியக்குறிகள்.

நோயாளிக்குப் புத்திவார்த்தை கண்களின் பார்வை நித்திரை உரிசைதீசனம்இவைகளிற்குறைவில்லாமல் இயற்கையாகவிருப்பது சாத்தியக்குறிக ளென்றறிக.

அசாத்தியக்குறிகள்.

மேற்சொல்லிய சாத்தியகுறிகளுக்கு விரோதமான குறிகளும் கண்களிலொன்று சிறுத்தாவது மூடிக்கொண்டாவதிருத்தல் நெற்றியின் தோலிழுத்துக் கொண்டிருத்தல் காதுகளின் சோணைகள் தொங்குத் தோடசைதல் மூக்கின்முனையுயர்ந்து துனைகளன்றிருத்தல் மார்பிற்சூடதிகரித்தல் நெற்றியுங் காற்களுங் குளிர்ச்சியாதல் விரைவாக மூச்செறிதல் முகம் மஞ்சள்நிறமாதல் பார்வை மந்தப்

படுதல் இவைகளும் சுரரோகத்திற்கு சிறுநீர் கறுப்பதும் அசாத்தியக் குறிகளாம் இக்குறிகளைக் கண்டபோது சிகிச்சையினின்றும் விலக்கவேண்டும்.

முதிராத்தேஹைறஜ
உதிரச்சிக்கலையெடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

பெருலவங்கப்பட்டை சிறுலவங்கப்பட்டை. கருஞ்சீரகம்ஜசுன் வாய்விளங்குகம்சீனமச்சாமந்திப்பூ கோஷ்டம் வால்மிளகு பரசியாவுஷான்பர்பியூன் செந்தியாறு ஓமம் சதாபிலை கோரைக்கிழங்கு குங்குமப்பூ அஸாருன்காபிஸ் காட்டுப்புதீனு குந்திரிக்கம் வாலேந்திரபோலம் பெருங்காயம் மிளகு சீரகம் அபஸந்தீனஅப்திமுன் சடாமாஞ்சில் காரிஃகூன் கறுப்புக்கடலைஊறவைத்த சலம்முதலிய பதார்த்தங்கள் சூதககட்டை நீக்குவனவாம்.

முகுவ்யாத்தேதிமாஃ
தலைமூளைக்கு வலிமைகொடுக்கும்பதார்த்தங்கள்

முத்துநெல்லிக்காய் தான்றிக்காய் அம்ரூதுப்பழம் சேபுப்பழம் ரோஜாப்பூ பன்னீர் நாரத்தம்பழம் பிகதுஃபருப்பு கோரைக்கிழங்கு இஞ்சிசடாமாஞ்சில் அகிற்கட்டை அம்பர்கஸ்தூரி லவங்கம் வாய்விளங்கம் குந்திரிக்கம் சுரைவிரை சந்தனம் வாதுமைப்பருப்பு பட்சிகளினிறைச்சி ஆட்டின்தலைமூளை வெள்ளாட்டுப்பால்முதலிய பதார்த்தங்கள் தலைமூளைக்கு வலிமை தருவனவாம்.

முகுவியாத்தேதில
இருதயத்திற்குவலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

அம்ரூதுப்பழம் மாதுளம்பழம் கோராபட்டு நெல்லிக்காய் கொடிமாதுளம்பழத்தின் மேற்றோல் எலுமிச்சமொக்கு புஸ்சேபுப்பழம் சந்தனம் மூங்கிலுப்பு கிலேஅர்மனிகிலே மகுதம்முத்து பவழம் கர்ப்பூரம் காவ்ஜபாட் கொத்துமல்லி ரோசாப்பூ நாரத்தம்பழம் செந்தாமரைப்பூ கென்பு இராசவிர்த்திக்கல்வெள்ளி பொன்பாலங்கூடாது ரூஜகடுக்காய் குஸ்துகுதூஸ்ஹமன் சுறுஃபகமன் சுபைதுசெதுவாக் கிச்சிலிக்கிழங்கு பெருலவங்கப்பட்டை சடாமாஞ்சில் ஷாகாகுல்மிசாரி பிரஞ்சுமிஷகு அகில்கட்டை அம்பர் ஏலக்காய் சிறுலவங்கப்பட்டை குங்குமப்பூபவழம் தாம்பூலம் முத்துக்கருபாசிமையத்திப்பழம் ஏலம் கஸ்தூரி கத்திரா தாளிசபத்திரி லவங்கம்

பிஸ்தாப்பருப்பு தாழம்பூத்திராவகம் முதலிய பதார்த்தங்கள் இருதயத்திற்கு வலிமை தருவனவாம்.

முகுவியாத்தேசிகர்
ஈரலுக்குவலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்

அங்ஸந்தீன் சாதிக்காய் கிச்சிலிக் கிழங்கு கோரைக்கிழங்கு லவங்கப்பட்டை அஸாருன்பிஸ்தாக்கொட்டை ரூமிமஸ்தகி ஏலக்காய் அகிற்கட்டை பாதுறஞ்சுபோயா திராட்சிப்பழம் காசினிரோசாப்பூ சரிஷக்கிஷாஷதா மாதுளம்பழம் மழைத்தண்ணீர் முதலிய பதார்த்தங்கள் ஈரலுக்கு வலிவைத் தருவனவாம்.

முகுவியாத்தேமேதா
தீனிப்பைக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

நெல்லிக்காய் மாதுளம்விரை தான்றிக்காயின் மேற்றோள் சமஃகென்னும்பழம் பிகிஎனும்பழம் மூங்கிலுப்புரோசாப்பூ கடுக்காய் முறப்பா அஸாருன்மிளகு ஒட்டைப்பால் நாவற்பழம் கொடிமாதுளம்பழத்தின் மேற்றோல் பாலங்கூசாதிக்காய் சிறுலவங்கப் பட்டை கிச்சிலிக்கிழங்கு அஷ்ஞகோரைக்கிழங்கு பெருலவங்கப் பட்டை லவங்கம் ஏலக்காய் குந்திரிக்கம் றூமிமஸ்தகி பொதீனு அகிற்கட்டை பெட்டைக்கோழி அல்லது சேவலின் கற்குடல் முதலிய பதார்த்தங்கள் தீனிப்பைக்கு வலிமை கொடுப்பனவாம்.

முகுவியாத்தே இஸ்த்தியா
தீபனத்துக்கு வலிமைகொடுக்கும் பதார்த்தங்கள்.

எலுமிச்சம்பழச்சாறு மேற்படி பழத்தோல் மிளகு சிக்கஞ்சபீனேஸபர் சலிசரிஷ்க்கென்னும் பழம்கரடி ரூமிமஸ்தகி கருஞ்சீரகம் இந்துப்பு ஏலக்காய் ஒட்டைப்பால் சுத்தசலம் முதலிய பதார்த்தங்கள் தீபனத்திற்கு வலிமைகொடுப்பனவாம்.

வேறுவாந்திக்கு.

உலர்ந்த தேற்றும்பழத்தின் மேற்றோல் அல்லது உலர்ந்தமரக்காளான்காயின் உட்சதையை ஆறுமாஷமுதல் அ-மாஷாவரையில் பொடிசெய்து வெந்நீரிற்குடிக்க வாந்தியாகும்.

முக்கைஅல்லது வாந்திமருந்து கொடுப்பதற்கு முன்னாள் இலேசான போசனஞ் செய்யவேண்டும் வாததேகத்திற்கு வாந்தி மருந்து வெறும் வயற்றிற்கொடுக்கவேண்டும் உஷ்டின தேகத்திற்கு லே

சான உளுந்துக்கஞ்சியல்லது அரிசிக்கஞ்சியைக் கொடுத்துச் சற்று நேரத்திற்குப்பின்பு வாந்திமருந்து கொடுக்கவேண்டும் தேகத்திலதிகச் சூடில்லாமலும் சுகமில்லாமலு மிருந்தால் அத்தர் முதலிய வாசனை யெண்ணெய்களைச் சரீரத்திற் பூசவேண்டும் வாந்திநன்று யாகாவிட்டால் மூன்றுநாள் சுத்தசலஸ்நானஞ் செய்வித்துப் பலவித சாதமும் கொழுத்த ஆட்டிறைச்சி சேர்ந்த சாதமுங்கொடுத்து வந்தபின்பு வாந்திமருந்து கொடுக்கவேண்டும் குளிர்ந்த காற்றடிக்கும் போது சூடானவிடத்திலிருக்கவேண்டும் வாந்தியாகும்போது கண்களின்மேல் வஸ்திரத்தைக்கட்டி வைக்கவேண்டும் நிமிர்ந்துட்கார்ந்து இடுப்பையொருவன் பிடித்துக் கொண்டிருக்கச்செய்து வாந்திசெய்யவேண்டும் நின்றுகொண்டு வாந்திசெய்வதால் மாசுகள் நன்றாய் வெளிப்படுமென்று சொல்வாருமுளர் ஒருநாளைக்குக் குடித்துவிடக்கூடாது மறுநாளுங் குடிக்கவேண்டும் கூடாமையா யிருந்தால் ஒருநாள்விட்டுக் குடிக்கவேண்டும் உண்டினகாலமாகவும் உட்டினதேகமாகவுமிருந்தால் வாந்தியானபின்பு குளிர்ந்தசலத்தால் முகத்தைக் கழுவிக்கொண்டு வென்னீர் அல்லது காடிநீர்கலந்த சுகஞ்சிபீனேக்கந்தி இவைகளால் வாய்கொப்பளிக்க வேண்டும் குளிர்ச்சியான தேகத்தோருக்கு வெந்நீராலேயே முகங்கழுவிக்கொண்டு வெந்நீர் அல்லது சிகஞ்சிபீனே அஸலி இவைகளால் வாய் கொப்பளிக்கவேண்டும் பின்பு அகிற்கட்டை மின்க்கால்-க அல்லது ரூமிமஸ்தகி வராகனெடை-க பொடிசெய்து சர்க்கரைகலந்து கருப்பஞ்சாற்றில் அல்லது ஆப்பில்பழச்சாற்றிற்குடிக்கவேண்டும் அல்லது குல்கந்தும் இத்திரீபலேஸக்கீர் என்ற லேகியமுஞ்சேர்த்து முன்போற்குடிக்கவேண்டும் வயற்றுநோயல்லது கோளாறுண்டாகில் கொழுத்துப்பருத்த சேவலின் சாற்றைக்குடிக்க நீங்கும் விக்கலுண்டாகில் வெந்நீரைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்க் குடிப்பதாலும் தும்மல்வரச் செய்வதாலும்நீங்கும் மார்நோய் விலாநோய் வயறுப்பலிதுகளுண்டாகில் ரோகனே குல்ரோகனே பாபூனுபோன்ற தயிலங்களைத்தடவி வெந்நீரையொற்ற நீங்கும் தீனிப்பையில் மாசுகளதிகமாக விருந்தாலது வெளிப்படுகிறவரையில் இரண்டு மூன்றுமுறை வாந்திக்குக் கொடுக்கவேண்டும் விஷமருந்துகளைத்தின்று விட்டபோது பாலும் நெய்யுஞ்சேர்த்துக் குடித்து வாந்திசெய்யவேண்டும் காடியுங் கற்கண்டுஞ்சேர்த்துக் காய்ச்சுவதை சிகஞ்சபீனே அஸலியென்றுஞ் சொல்லப்படும் இந்திரிபலே சக்கீர்யென்பது ,இலகுதிறிபலாதி லேகியம் ரோகனேகுல் என்பது ரோசாப்பூத்தயிலம் ரோகனேபாபூனு

வென்பது சாமந்திப்பூத்தயிலம் ரோகனேபானுவென்பது சாமந்திப்பூத்தயிலம்.

மூதிராத் நீர்ப்பேதி.

மூதிராத்தொன்பது தேகத்திலுள்ள மாசுக்களை நீரின்வழியாக இறக்குவதாம்.

குளிர்ச்சியான நீர்ப்பேதிபதார்த்தங்கள்.

காசினிவிரை வெள்ளரிவிரை கோழிக்கீரைவிரை சுரைவிரை அறுகங்கட்டை நெருஞ்சில்வேர் நெருஞ்சில்வித்து மணத்தக்காளி சிறுகீரைமுதலியன நீர்ப்பேதியாக்கும் குளிர்ந்த பதார்த்தங்கள்.

சூடான நீர்ப்பேதி பதார்த்தங்கள்.

சோம்கர்பிஷ அனிசூன் சதகுப்பை ஓமம் அன்னுசிப்பூ லவங்கம்பட்டை சதாபிலே சூபாசரக்கொன்றைக் காயின்மேலோடு பெருலவங்கப்பட்டை பரசியவுஷான்பு மிச்சருக்கரைக்கிழங்கு குங்குமப்பூ அசாறுன் சடாமாஞ்சில் கருஞ்சீரகம் பொதினுகடலை யூறவைத்த நீர்முதலியன நீர்ப்பேதியாக்கும் உட்டின பதார்த்தங்களாம்.

தேகத்திலுள்ள நரம்புகளிலிருக்கு மாசுகளை நீர்ப்பேதியா லிறக்குவதுமிகநன்று மாசுகளதிகமாக விருக்கில் பேதிக்குக் கொடுக்காமல் அல்லது இரத்தங்குத்தி வாங்காமல் நீர்ப்பேதிக்குக்கொடுக்கப்படாது யீரலிலிருக்குமாசுகள் மேற்பாகத்திலிருந்தால் நீர்ப்பேதிக்குக் கொடுப்பது நன்று அடிப்பாகத்தி லிருந்தால் பேதிக்குக் கொடுப்பதுநன்று பேதியாலும் நீர்ப்பேதியாலும் வியர்வைப் பெருக்கு நிற்கும் வியர்வைப்பெருக்கால் பேதியும் நீரும்கட்டும் நீர்ப்பேதியால் நுண்ணியமாசுகள் நீங்கும் கொழுமையைப்பற்றிய ரோகங்களுக்கு மாத்திரம் நீர்ப்பேதிக்குக்கொடுக்கலாம் ஆகையால் கீல்வாதம் பக்கவாதம் நீர்க்கோவை இவைகள் நீர்ப்பேதிற்றீருமென்று நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கின்றன முன்ஜிஷகொடுக்காமல் நீர்ப்பேதிக்குக் கொடுக்கப்படாது.

அலக் அட்டைவிடுதல்.

காரணமில்லாமலும் ௰உ-வயதிற்கு முன்னும் சுக-வயதிற்குப் பின்னும் சதுர்த்தசி பூரணையிலும் ஸ்நானஞ்செய்த பின்பும் அட்டைவிடக்கூடாது ஆனால் இரத்தங் குழம்பேறியிருந்தால் ஸ்நானஞ்செய்த ஒருமணி நேரத்திற்கு பின்புவிடலாம் பிரதமை விதியை

யிலும் காலையில் முதற்சாமத்திலும் அட்டைவிடுவது நன்று மாசு கள் ஓரே அவயவற்றிற் றங்கி வீங்கியிருந்தாலும் நரம்பைக்குத்தி இரத்தம்வாங்காமல் அட்டைவிடுத்திற் பயனில்லை நரம்புகுத்தி இரத்தம் வாங்குவது அவசியமானதாக விருந்தாலு மித்தேசத்தில் வழக்கமில்லாமையா லதைக்குறித்துச் சொல்லவில்லை.

சகல ரோகங்களையும் ரோகநிதானக்குறிகளா லின்னரோகமென்றறிந்துக் கொண்டபின்பு அடியிற்சொல்லுகிற குறிகளாலும் மூத்திரக்குறி நாடிமுதலியதுகளாலும் இன்னசத்தைப் பற்றியதென்றறிந்து சாத்திரங்களிற் சொல்லியபடி சுபாவச் சத்துக்களுக்குச் சடிதியில்நேரிட்ட விகற்பங்களைப் பற்றியதாக விருக்கில் மோகிதிலாத்து அல்லது சாந்தவத்துக்களை முன்னேகொடுத்துச் சாந்தப்படுத்தவேண்டும் அசுபாவசத்துக்களின் லோகசானவிற்பமாயும் இரைப்பை ஐயுமதைச்சேர்ந்த விடங்களையும் பற்றியதாயுமிருக்கில் மூலையன்அல்லது இலகுபேதியை முன்னேகொடுக்கவேண்டும் அல்லது முக்கை அல்லது வாந்திக்குக் கொடுக்கவேண்டும் விகர்ப்பித்த அசுபாவசத்துக்கள் நரம்புகளிலேறியிருக்கில் முன்ஜிஜாத் அல்லது பக்குவப் பதார்த்தனை முன்னேகொடுத்து பிரித்திறக்க வேண்டும் மேற்படி சத்துக்கள் நரம்புகளி லேறியிருக்கில் முன்ஜஅல்லது பக்குவப்படுத்துவதைக்கொடுத்து முசகில் அல்லது பேதிக்குங் கொடுக்கவேண்டும் முதிர்ராத் அல்லது நீர்ப்பேதிக்குங் கொடுக்கவேண்டும் இப்படி கிரமப்படி முன்னேகொடுத்தபின்பு அந்தந்த ரோகங்களுக்குரிய அவுஷதங்களைக்கொடுக்கவேண்டும் அதனால் ரோகங்கள் சீக்கிரத்தில்தீரும் அப்படிமோகில்லாத அல்லது சாந்தபதார்த்தங்கள் முதலியதுகளைக்கிரமப்படி முன்னே கொடாமல் ஆரம்பத்திற்றானே அவுஷதங்களைக் கொடுத்தால் ரோகமுந்தீராமல் அவுஷதங்களும் வியர்த்தமாகும் இதுவே யூநாநிவயித்திய சாத்திரத்திற் சொல்லியிருக்கும் சிகிச்சயின் ஆரம்பக்கிரமமாம் நரம்புகுத்தி இரத்தம் வாங்குதல் அருதுசெய்தல் மூத்திரப்பரீக்ஷை முதலியதுகளை இனிப்பதிக்கும் அசுவினிதேவர் ஆயுள்வேதத்திற் றெளிவாய்க் காணப்படும்.

மேற்சொல்லிய அச்சுபாச்சத்துகளின் குறிகள்.

சரீரத்தைப் போசிப்பதற் காதாரமாகிய சத்துக்கள் நான்காம் அவையாவன இரத்தம்பித்தம் இரசம் அல்லது சிலேத்துமம் வண்டல் அல்லதுவாதமாம் அவற்றுள் இரத்தம் சூட்டுடன் கொழுமை

யையும் பித்தம் சூட்டுடன் வறட்சியையும் இரசம் குளிர்ச்சியுடன் யீரத்தையும் வண்டல் குளிர்ச்சியுடன் வறட்சியையுஞ் சுபாவகுண ங்களாகப் பெற்றிருக்கின்றன இதுவுமன்றி பாத்வாயு அல்லது கா ற்றென்பதொன்றுண்டு அதுநான்குசத்துக்களினின்று மெழுகின்ற குளிர்ந்த ஆவியாக விருக்கின்றது விசேஷமாய் வண்டலினின்றும் இரசத்தினின்றுமே யுண்டாகின்றது அகத்துண்டாதற்குக் காரண மாகிய சத்துக்களின் சுபாவகுணங்களையே பெற்றிருக்கின்றது.

முஸகிலாத் பேதி.

முஸ்கிலாத்தென்பது அசுபாவச்சத்துக்களை யிறக்கும் பேதியாம்.

பித்தத்தை நீக்கும் பேதிபதார்த்தங்கள்.

மஞ்சள்கடுக்காய்த்தோல் புளிதுருஞ்ச பீன்குலேபனப்ஷா ம கமூதா ஷாத்துரு ஆலூபுகாரா ரோசாப்பூ சீர்கிஷக்சிறு மக்கிகரு ஸ்விரை சரக்கொன்றைப்புளி அப்சந்தீன் லப்லாப்சிபர் இவைபோ ன்ற பதார்த்தங்கள் பித்தநீரை யிறக்குவனவாம் இவைகளில் மகா மூதாவைச் சுத்திசெய்யாமற் சேர்க்கக்கூடாது இவைகளில் சிலது சத்திகுறைந்தும் சிலது சத்தி யதிகரித்து மிருப்பதால் தனியாயா வது கலந்தாவது தக்கபடி பிரையோகிக்க வேண்டும்.

தொந்தபித்தத்தை நீக்கும் பேதிமுறை.

மஞ்சட் கடுக்காய்த்தோல் வராகனெடை-சு, ஆலூசியா-கடு, சிபிஸ்தான உ௰-ஷாத்துராசிறுமக்கி வகைக்கு வராகனெடை-௩, உன்னாப்காசினிவிரை வராகனெடை-உ, கரூஸ்விரை வராகனெடை கஉ-சீர்கிஸ்த் அல்லது துருஞ்ஜபீன் அல்லது இரண்டும் விராகனெ டை ௰-முதல் ௰டு-வரையில் தகுந்தபடி சேர்த்துக் கொள்ளவும் பேதிநன்றுயாகாதென்று தோற்றினால் சரக்கொன்றைப் புளியை யுஞ் சேர்த்துக்கொள்ளவும் கஷாயமாகவாவது ஊறவைத்தாவது குடிக்கவும் இதுசேர்ந்த பித்தநீரையிறக்கும் சரக்கொன்றைப் புளி சேர்த்தால் வாதுமைநெய் அல்லது பனப்ஷாயெண்ணெய் வராக னெடை-க, சேர்த்துக்கொள்ளவும் ஒருசத்தையே யிழுக்கும்படி யான பேதியில்லை ஆனால் பித்தநீரையதிகமாக வெளிப்படுத்துவதை ப் பித்தபேதியென்றும் வண்டல் நீரையதிகமாக வெளிப்படுத்துவ தை வண்டலைநீக்கும் பேதியென்றுஞ் சொல்லப்படும் சுரத்தினாம்

பத்தில் கடுக்காய்பேதி கொடுக்கலாகாது ஏனெனில் ஈரலைப்பற்றிய நீரையிழுக்கும் ஆகையால் இரண்டு வாரத்திற்குப்பின்பு கொடுக்கலாம் கொடுக்கவேண்டியதாக நேரிட்டால் வாதுமம் பெண்ணையில் பிசறி பேதாளுஇஸ்பேர கோல்முதலிய விரைகளின் கோழைகளிலாவது யீரலுக்குப்பலங்கொடுக்கும் வஸ்துக்களின் கஷாயத்திலாவது கூட்டிக்கொடுக்கத் தீனம்செய்யாது.

இரசத்தை நீக்கும் பேதிபதார்த்தங்கள்.

சீமைச்சிவதைவேர் காக்கட்டான்விரை பேய்க்குமட்டிக் காய்ச்சதைதஃகாரிஃகூன அப்புல் முலூக்பிஸபாஜசுரஞ்ஜான் ரேவல் சீனி சுக்குமைசாட்சி ஆமணக்கெண்ணெய் சரக்கொன்றைப்புளி கருஞ்சீரகம் ஹப்பே அயாரிஜஃகந்தரிபூன்மாகி ஜகாஜகிர்முல்ஃகஸக்தாளுசிக்காய் இவைபோன்ற வஸ்துக்கள் இராசநீரையிரக்கும்கப் என்பது மாத்திரை.

தொந்தவிரச நீரை நீக்கும் பேதிமுறை.

அயாரிஜபக்ராதிருப்பூ தெசுபேத் அப்புநீல்வகைக்கு வராகனெடை கஃகாரிக்கூன் அனிசூன்வகைக்கு வராகனெடை அறை பேய்க்குமட்டிக்காய்ச்சதை இந்துப்புவகைக்கு டாங்கு-க, இவைகளையரைத்துப் பெருஞ்சீரகப்பாலில் கரைத்துக் குடிக்கவேண்டும் இது தொந்தவிரசத்தை யிறக்கும் பேதியாம்ஃகாரிக்கூனே யிடிக்காமல் பிசைந்து வஸ்திரகாயஞ்செய்துக் கொள்ளவேண்டும்.

காரசாரப்படலம் முற்றிற்று.

இருபத்தோராவது
ஆகாராபதார்த்தப்படலம்.

சம்பாப்பச்சையரிசிச்சாதம்.

மேன்மைபெற்ற உத்திரதேசத்தைச்சேர்ந்த காகிநாடா பஜவாடாமுதலான தேசங்களி லுண்டாயிருக்கும் கிருஷ்ணா·கோதாவரி துங்கபத்திரா முதலான நதிகளின் ஜலத்தினால் விளையப்பட்ட சம்பாப்பச்சையமுதை ஏழுதரம் ஜலம்விட்டுக் களைந்து பாண்டத்திற்பெய்து அதற்குத்தக்க பிரமாணமா யுலைவைத்து அடுப்பிலேற்றிய பாகஞ்செய்து அருந்தவத்தினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த இரத்தத்தை யுண்டாக்கும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகம்தழைக்கும் அழகு கொடுக்கும் ஜீரணமாகும் தாதுவிர்த்தியாகும் வியாதி குடற்கட்டு உண்டாகும் குளிர்ந்த தேகத்துக்கு வாயு அதிகரிக்கும் பரிகாரம் தவிடுபோகக்கழுவிச் சலத்தில் நன்றாய் ஊறவைத்துத் தண்ணீர் போக்கவேண்டும்.

கார்ப்பச்சையரிசிச்சாதம்.

மிக்கசிறப்புற்றோங்கிய இப்பரதகண்டத்திற் கீர்த்திபெற்றகாஞ்சீபுரம் அணக்காவூர் திருவொற்றியூர் காவிரிப்பாக்க முதலான விடங்களுக்குப்பாயும் பாலாற்றின் ஜலத்தினால் விளையும் கார்பச்சமுதை கூ-தரம் ஜலம்விட்டுக்களைந்து பாண்டத்திற் பெய்து பாகஞ்செய்து உண்ணுவதிலுண்டாகும் குணமரிவன.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்த இரத்தத்தையுண்டாக்கு மதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் வியாதி வயிறுகணக்கும் மந்திக்கும் மலத்தைக்கட்டும் வயிற்றில்வாயு அதிகரிக்கும் பரிகாரம் மிளகும் சீரகமும்.

புழுங்கலரிசிச்சாதம்.

சோழதேசத்தி லுண்டாயிருக்கும் தெளிந்த அலைகளையுடைய காவேரி கொள்ளிடமுதலான நதிப்பிரவாகங்களினால் விளையும்நெல்லைக்கொண்டுவந்து அவித்து உலர்த்திகுத்திய புழுங்க லரிசியை உறலிற்போட்டு களங்கமறத்தீட்டி செவ்வையாய்ச் சலம்விட்டுக் களைந்து பாண்டத்திலிட்டு அடுப்பிலேற்றி நளபாகம்போற் செய்து புசிப்பதனா லுண்டாகும் பலாபலன்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அற்ப இரத்தத்தை யுண் டாக்கும் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் பலகீனருக்கும் குடல்பு ஷ்டி யில்லாதவர்களுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் சிறுகுழந்தைகளுக் கும் ஆகும் வியாதி தேகபுஷ்டி குறைந்துபோம் பரிகாரம் ஆவின் நெய்பால் மாம்சமுமாம்.

கிச்சிடிச் சாதம்.

முதலிற்கண்ட நதிகளைச்சார்ந்த பஜவாடா காகிநாடா முதலா னதேசங்களில் விளையப்பட்ட தாவள்யமாகிய பச்சரிசியும் மேற் கே மலைநாடுகளைச்சார்ந்த பூமியில் விளையப்பட்ட துவரம்பருப்பும் கடலைப்பருப்பும் வெண்காயமும் வெள்ளைப் பூண்டுஞ்சேர்த்து படி யரிசிக்குப் பருப்பு தினிசிலொன்றுக்கு லொருபாகமும் வெண்கா யம்பலம் ரு-ம்பூண்டு பலம் ௨ு-யும்சேர்த்து சமயற்செய்து இருக் குந்தருணத்தில் நெய்பலம்பத்துவிட்டு நன்றாய்க்கிளறி இறக்கி ஆற வைத்துப் புசிப்பதினாலுண்டாகும் வலிவாவன.

இதன்குணம்.

சூடும் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த இரத்தத்தை யு ண்டாகும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகவலியுண்டாகும் தே கத்தழைப்பும் தாதுவிர்த்தியும் அதிகரிக்கும்தொழில் செய்பவருக் கும் குதிரைமுதலிய சவாரிக்காரருக்கும் மிகவும் ஒத்துக்கொள்ளு ம் இதில்மாமிசம் சேர்த்துச் சமைத்தால் தேகத்தழைப்பும் கொழு மையும் உண்டாகும் வியாதி பலகீனருக்கு மந்திக்கும் பரிகாரம் பொதீனா துவையல் அல்லது சீரகமுமாம்.

பசுவின்பாற்சாதம்.

உத்தரதேசத்தின் செழித்துவளர்ந்து யமுனை நருமதை சரஸ் வதிவேணி துங்கபத்திரை முதலாகிய பரிசுத்த தீர்த்தத்தை யருந் திப் புல்லென்பதைப் புசியாமல் சோளத்தண்டுகம்புத்தண்டு பருத் திக்கொட்டை முதலாகியதைப் பட்சணமாகக்கொண்டு வடக்கத் திப்பசுவெனச் சிறப்புற்றபோவகித்துக் கொண்டிருக்கும் பசுவின் பாலைக் கறந்து சிவக்கக்காய்ச்சி சாதத்தில் விட்டுப்புசித்தால் அதி னாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்த இரத்தத்தை யு ண்டாக்கும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் மார்புக்கும் நுரையீரலு

க்கும் வலிமைகொடுக்கும் மார்பின் புண்ணையாற்றும் இருமலை நீக்கும் வியாதி சீதளதேகத்துக்கு நீர் அதிகரிக்கும் பரிகாரம் சருக்கரை அதிகமாகச்சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

பசுவின் தயிர்ச்சாதம்.

மேற்படி வூரில்வசிக்கும் பசுவின் பாலைக் காலையிலு மாலையிலு மிடைவிடாது கறந்து ஒன்றாகக்காய்ச்சி புரமோர்விட்டுத் தோய்த்திராநின்ற தயிரை மறுநாட்காலையி லேடையெடுத்துவிட்டு அன்னத்தில்விட்டுப் புசிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் ஈரமுமாம் பிரயோசனம் உதிரத்தில் நீரையேற்றி அதிஷ்ணத்தைக் குறைப்பதுமன்றி மயிர்க்கால்களில் அடைந்து தேகவெப்பத்தை வெளிப்பட வொட்டாமல் தடைபண்ணும் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தாகத்தையடைக்கும் சூட்டையகற்றும் தேகயெரிவைச் சாந்திபண்ணும் தயிர்புளிப்பேறியிருந்தாற் சீக்கிரத்திற் சீரணமாம் வியாதி சீதளம் சுரம் வயிற்றிற்களிம்பு உண்டாகும் தலைவலி உண்டாகும் பரிகாரம் வெங்காயம்.

மோர்ச்சாதம்.

இதுவுமேற்சொல்லிய பசுவின்பாலாவது அல்லது எருமையின்பாலாவது வெள்ளாட்டின்பாலாவது கறந்து நன்றாய் சிவக்கக்காய்ச்சி புரமோவிட்டுத்தோய்த்து வைத்திருக்கப் படாநின்ற தயிரையெடுத்து மத்தினாற் கடைவதினாலுண்டாகிய நவநீதத்தை யெடுத்துவிட்டுப்பின்பு அந்த மோரைச்சாதத்தில் விட்டுப் புசிப்பதினாலுள்ளபலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம்பிரயோசனம் உதிரத்தின் சூட்டையாற்றிப் பித்தத்தின் கொதிப்பைத்தணித்து தேகயெரிவையும்போக்கும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் கண்குளிரும் பித்தமயக்கம்போகும் தாகமடங்கும் களைதீரும் சூட்டுடம்புக்கு அனுகூலமாய் உதிரசுரம் உதிரம் அதிகரித்து தலைவலிகாணல் இவைகளை மாற்றும் வியாதிநீரிவு உண்டாக்கும் கர்ப்பிணிகளுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் நோயைச்செய்யும் பரிகாரம் இரும்பைச் சிவக்கக்காய்ச்சி நன்றாய்த்தோய்த்து முறிக்கவும் இதுபசுவின்மோர் எருமைமோர் வெள்ளாட்டுமோர் ஒட்டையின்மோர் இவைகளுண்டாகிய குணமாம்.

ஆகாரபதார்த்தபடலம் முற்றிற்று.

இருபத்திரெண்டாவது
ரொட்டிவகைப்படலம்.

கோதுமைமாவின்ரொட்டி.

சிறந்த உத்தரதேசத்திற்சீர்த்திபெற்ற பங்காளம் பம்பாய்முதலியதேசங்களிலும் அதைச்சார்ந்த மராட தேசங்களிலும் விளைபானின்ற செழுமைபெற்ற நன்செப்புன் செய்தானியங்களிலும் நவதானியங்களிலும் ஒன்றாகிய கோதுமையைக் கொண்டுவந்து பதமாயரைத்து ரொட்டிசுட்டுத் தின்பதனாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தஇரத்தத்தை யுண்டாகும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் சீரணமாகும் தாதுவிர்த்தியாகும் வியாதி குண்டிக்காயில் கல்லுண்டாகும் வாயுஅதிகரிக்கும் பரிகாரம் காடியும் தேனுமாம்.

பழையரொட்டி.

மேற்கூறிய கோதுமைமாவினாற் செய்தரொட்டியை நாட்படவைத்துவைத்துப்பின்பு அதனையெடுத்துப் புசிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

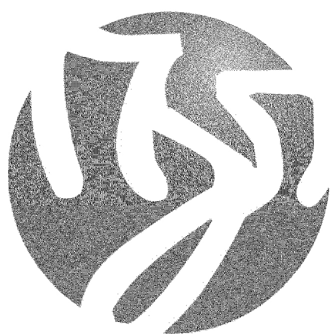
சூடும்வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்த இரத்தத்தை யுண்டாக்கும் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் சீரணமாம் வியாதி உதிரத்திலுள்ள கொழுமையை வளரச்செய்யும் சூடுஅதிகரிக்கும் வயிற்றில் வலியுண்டாகும் பரிகாரம் நெய்யுஞ் சருக்கரையுமாம்.

கோதுமைத்தவிட்டின்ரொட்டி.

முன்சொன்ன பரிசுத்தமாகிய கோதுமையின் தவிட்டை மூன்றுதரம்புடைத்து ரொட்டிசுட்டுத் தின்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் கறுத்த உதிரம் உண்டாகும் அதிக உழைப்பாளிகளுக் கொத்துவரும் சீரணமாம் வியாதியதிகரிக்கும் வறழ்ச்சியுண்டாம் மலம் அதிகரிக்கும் சத்துகுறையும் தினவுண்டாகும் வயிற்றில்வலி காணும் பரிகாரம் நெய்யுஞ்சருக்கரையுமாம்.



கோதுமைப்புளித்தரொட்டி.

இப்போதுசொல்லிவந்த கோதுமைமாவைப் புளிப்பாக்கி ரொட்டிசுட்டுத் தின்னுவதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சத்த உதிரத்தையுண்டாக்கும் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் கொழுமை அதிகரிக்கும் சத்து அதிகரித்து மலங்குறையும் விரைவில் சீரணமாம் வியாதிசூட்டுடம்புக்குச் சூடதிகரிக்கும் பரிகாரம்வெண்ணெய் அல்லது பாயசம்.

கோதுமைநொய்ரொட்டி.

இதுவரையிற் சொல்லிவந்த வலிவுபொருந்திய கோதுமையிலுண்டாகும் நொய்யைத்திட்டமாக ரொட்டிசுட்டுத் தின்றூலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சுத்தரத்தத்தையுண்டாக்கும் தேகந்தழைக்கும் தீபனமுண்டாகும் வியாதி அற்பச்சூட்டைக்கொடுக்கும் பரிகாரம் வாதுமைப்பருப்பும் பாலும் சேர்த்த பாயாசம்.

நாட்டுக்கோதுமைரொட்டி.

காமிதுவரையிற் சொல்லிவந்த உத்தரதேசத்துக் கோதுமையின்சங்கதிநிற்க நாட்டுக்கோதுமையென்றும் பல்லாரி பெங்களூர் முதலாகிய திவ்ய பிரமதேசங்களில் விளையாநின்ற கோதுமையைப் பக்குவமாக ரொட்டிசுட்டுதின்பதின் பலனை சொல்லுகின்றோம்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்பும் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டுடம்புக்கு அனுகூலமாயிருக்கும் அழலையை மாற்றும் மதாகமடக்கும் வியாதி வயிறுகனக்கும் மந்திக்கு வயிற்றில் வலியுண்டாகும் வாயு அதிகரிக்கும் பரிகாரம் மாம்பழத்திற் கூட்டிச்சாப்பிடவும்.

அரிசிமாவின்ரொட்டி.

இப்பரதகண்டத்தைச் சேர்ந்த அணக்காலூர் திருவொற்றியூர் காவேரிப்பாக்கம் காஞ்சிபுரத்தேசமுதலாகியதில் விளையாநின்ற நெ

ல்லைக்கொண்டுவந்து அரிசியாக்கி அதைமாவரைத்துப் பக்குவமாக ரொட்டிச் சுட்டுத்தின்னுவதினு லுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் உழைப்பாளிகளுக்கு அனுகூலமாயிருக்கும் வியாதி வயிறுகனக்கும் திமிருண்டாகும் நெஞ்சுகரிக்கும் மந்திக்கும் வயிறு வலிக்கும் களிம்புகட்டும் வாயுஅதிகரிக்கும் பரிகாரம் பொதினவும் வரகமுமாம்.

கடலைமாவின்ரொட்டி.

புகழோங்கிய புனசதாராவென்னும் தேசங்களில் விளையாநி ன்ற நவதானியங்களில் மேன்மைபெற்ற கடலைப்பருப்பைக்கொண் டுவந்து மாவரைத்துப் பக்குவமாக ரொட்டிசெய்துத் தின்னுவதினு லுண்டாகும் பலாபலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக் கியம் தேகந்தழைக்கும் வலிவுண்டாகும் தாதுவிர்த்தி யதிகரிக்கும் தேகவலிமையுடையவர்களுக்கு அநுகூலமாயிருக்கும் வியாதி மந்தி க்கும் குடலிற்காற்று அதிகரிக்கும் யீரல்வலிமைகுறையும் பரிகாரம் கொழுப்புச்சேர்த்து சமைக்கவேண்டியது.

உளுந்துமாவின்ரொட்டி.

மேற்கே பெங்களூர் பல்லாரிகடப்பை முதலிய சில்லாக்களைச் சேர்ந்த கிராமங்களில் விளையாநின்ற நவதானியங்களி லொன்றாகிய பெருமைபெற்ற உளுத்தம்பருப்பைக் கொண்டுவந்து மாவரைத்து பாகமாய் ரொட்டிசெய்து புசித்தால் அதனுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும்சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌ க்கியம் தேகந்தழைக்கும் வலிவு உண்டாகும் தாதுவிர்த்தி யதிகரிக் கும் குண்டிக்காய்க்கு வலிவைக்கொடுக்கும் வியாதி மந்திக்கும் வயிறு வுப்பும் காற்றுண்டாகும் பரிகாரம் பொதினு சீரகம் இஞ்சி.

சோளமாவின்ரொட்டி.

சிறப்புற்ற வடதேசத்திலிருக்கும் நெல்லூர்சில்லாவைச்சார்ந்த கிராமங்களில் விளையாநின்ற நவதானியங்களி லொன்றாகிய சோளத் தைக்கொண்டுவந்து குத்தி ஊறவைத்திடித்து மாவை ரொட்டிசெ ய்து சாப்பிடுவதினுலுண்டாகும் பலன்,

இதன்குணம்.

அற்பச்சூடும் அதிகவறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுண்டாகும் தாதுவிர்த்தி அதிகரிக்கும் குளிர்ந்ததேகத்துக்கு அநுகூலமாம் குண்டிக்காய்க்கு வலிவுகொடுக்கும் வியாதிதினவுண்டாகும் மந்திக்கும் பரிகாரம்பால் அல்லது வெண்ணெய்.

கம்புமாவின்ரொட்டி.

மேற்கேசேலம் சித்தூர்முதலிய ஜில்லாக்களைச்சேர்ந்த கிராமங்களில் புன்செய் தானியவென்னும் நவதானியங்களி லொன்றாகிய கம்பைக் கொண்டுவந்து குத்திவறுத்து மாவரைத்து நேத்தியாக ரொட்டிசெய்து அருந்துவதினா லுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகங்குளிரும் வியாதி சத்துக்குறைந்து மலம் அதிகரிக்கும் மந்தப்படும் திமிர்மயக்கும் அதிகரிக்கும் தலையாரிக்கும் நீர் அதிகரிக்கும் அசதியுண்டாகும் பரிகாரம் பொரிநறுதுவையல்.

கேழ்வரகுரொட்டி.

மேற்கண்ட கிராமங்களிலேயே விளையாநின்ற கேழ்வரகைக் கொண்டுவந்து உலர்த்திக்குத்தி மாவரைத்துப்பதமாய் ரொட்டிசெய்துத்தின்னுவதா லுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுஉண்டாகும் பசிதீபனமாகும் வியாதிதேகத்தில் வறழ்ச்சி அதிகரிக்கும் சூடுண்டாகும் மூலசுரத்தை அதிகரிக்கச்செய்யும் பரிகாரம் நெய்வெண்ணெய்.

ரொட்டிவகைப்படலம் முற்றிற்று.

இருபத்திமூன்ருவது
தானியவகைப்படலம்.

கோதுமை

சிறப்புற்ற வடதேசத்தைச்சார்ந்த பம்பாய் பங்காளாமுதலிய கிராமங்களில் விளையாநின்ற கோதுமையினு லுண்டாகுங்குணம்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையும் பிரயோசனம் சத்தவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுண்டாகும் தாதுவிர்த்தி யதிகரிக்கும் ஆத்மாவின் அனலை அதிகரிக்கச்செய்யும் பசிதீபனம்உண்டாகும் அழகுகொடுக்கும்இரசத்தைப்பற்றிய ரோகங்களைக் கண்டிக்கும் தேகந்தழைக்கும் வியாதிவயிற்றில் கட்டுண்டாம் வயிறுவலிக்கும் கருப்பையைச் சுருங்கச் செய்கிறகுணமிருப்பதால் மந்தப்பிரசவத்துக்கு வழக்கமாய்க்கொடுப்பதுண்டு பிரசவவேதனை கண்டிக்கிற பெண்களுக்குக் கொடுத்தால் கொஞ்சமாயிருக்கிற நோயை அதிகப்படுத்தி சிசுவைச்சீக்கிரத்தில் வெளிப்படுத்திவிடும் மாதர்கள் பிரசவேதனையின்போது கருப்பைக்குப்பலமில்லாமல் மெதுவில் சுருங்கிக்கொண்டு சண்டிநோயுடன் வருத்தப்படுகிறவேளையில் இதைக்கொடுக்க வேண்டியது கருப்பையைச் சுருங்கச்செய்து ரத்தப்பிரவாகத்தை நிறுத்தும் இதைக் கொடுக்கவேண்டியது பரிகாரம் உப்புங்காடியும்.

நாட்டுக்கோதுமை.

மிகவுஞ்சிறப்புற்றோங்கிய தேசங்களில் விளையாநின்ற நாட்டுக் கோதுமையினு லுண்டாகுங்குணம்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியும் பிரயோசனம் குறைந்த வுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையடக்கும் தேகந்தழைக்கும் குடலுக்கு வலிவு உண்டாகும் பேதியைக்கட்டும் வியாதி வாதவுடம்புக்கு மலச்சிக்கலுண்டாகும் நீர்த்தாரையின் வலிவைக்குறைக்கும் பரிகாரம் ஆவின் நெய் வெண்ணெய்.

சம்பாநெல்.

இந்த பரதகண்டத்தைச்சேர்ந்த அணக்காலூர் திருவொற்றியூர் காவேரிப்பாக்கம் காஞ்சிக்ஷேத்திரமுதலிய பரிசுத்தபூமியில் விளையாநின்ற சம்பாநெல்லரிசியைப் புசிப்பதினு லுண்டாகுங்குணம்:

23

இதன்குணம்.

சூடுகொழுமை வறழ்ச்சி இவைமூன்றுஞ் சமமாக இருக்கும் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகத்தில் நல்லசத்துகளை உண்டாக்கும் தேகந்தழைக்கும் வலிவு உண்டாகும் அழகுண்டாகும் தீபனமாகும் உமியோடு கஷாயமிட்டுக் குடிக்கவயிற்றில் மரித்துப்போனபிண்டம் வெளிப்படும் அதின் உமிவிஷமிக்கும் வியாதி வயிறுவலிக்கும் குடலிற்கட்டை யுண்டாக்கும் பரிகாரம் உமிபோக நன்றாய்க் குத்தவேண்டும்.

கார்நெல்.

மேற்கண்ட பரதகண்டத்தைச்சேர்ந்த மேற்படியூர்களில் விளையாநின்ற கார்நெல்லரிசியைக் கொண்டுவந்து பதமாகச் சமையல்செய்தாலதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் குடல்ப்ருக்கும் வியாதி மந்திக்கும் வயிறுவலிக்கும் வயிற்றிற்காற்றை யுண்டுபண்ணும் பரிகாரம் மிளகு சீரகம் பொரிதுவையல்.

வரகரிசி.

சிறப்புற்ற மேற்குதிசையிலுள்ள கடப்பை சித்தூர் சேலமுதலிய ஜில்லாக்களைச்சேர்ந்த மேன்மைபொருந்தியகிராமங்களில் அதிமேன்மையாக விளையும் வரகைக் கொண்டுவந்து ஏந்திரத்திலிட்டு உடைத்து அதினரிசியையெடுத்துப் பாகமாய்ச்சமைத்துஉண்பதினாலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம்இல்லை வியாதிதேகத்தில் உதிரஞ்சுண்டி வறழ்ச்சியை அதிகரிக்கச்செய்யும் தினவுசொரி சிரங்குண்டாம் பரிகாரம் பால்தயிர் நெய் மோர்.

சோளம்.

சீர்த்திபெற்ற வடதேசத்திலிருக்கும் நெல்லூர் ஜில்லாவைச்சேர்ந்தகிராமங்களில் விளையாநின்ற புன்செய்தானியமென்னும் நவதானியங்களிலொன்றாகிய சோளத்தைக்கொண்டுவந்து குத்தி அரிசியாக்கிச்சமையல் செய்துண்பதினா லுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம்சௌக்கியம் உதிரத்தைப் பெருகச்செய்யும் வியாதி தினவு சொறி சிரங்கு அதிகரிக்கும் வயிறுமந்திக்கும் ஈசத்தினுலுண்டாகும் ஆமிலைபடக்கும் சூடுஉண்டாகும் வயிற்றுக்கடுப்பு உண்டாகும் பரிகாரம் நெய் பால் மோர்.

முத்துச்சோளம்.

மேற்சொல்லிய தேசங்களிலுஞ் சில்லாக்களிலும் அதிமேன்மையாய் விளையாநின்ற தாவள்யமான முத்துச்சோளத்தை மேற்சொல்லிய பக்குவம்போல் பாகமாய்ச்செய்து தின்னுவதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்த இரத்தத்தை யுண்டாக்கும் குறைந்தவுணவாம சௌக்கியம்கபத்தையும் தோய்ந்தவுதிரத்தையும் நீங்கும் அதை வேகவைத்துக் காடியில் கலந்துபூச இரணங்கள் சொறிசிரங்குகள் நீங்கும் நேத்திர வுபத்திரத்தை மாற்றும் இருமலுக்கும் பேதிக்கும் உபயோகப்படும் வியாதிமந்திக்கும்வயிறு இரைவையும் பொருமலுண்டாகும் பரிகாரம் பால் நெய்.

கம்பு.

மேற்கேசேலம் சித்தூர் ஜில்லாக்களைச் சேர்ந்த கிராமங்களில் மிகச்செழிப்பாய் விளையும் கம்பைக்கொண்டுவந்து உலர்த்தி குத்தி ஊறவைத்து உரலிற்போட்டு மாவிடித்துப் பாகமாகச் சமைத்துப் புசிப்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகங்குளிரும் வியாதி உதிரத்தைத்தோயப்பண்ணும் அசுத்தவெண்ணீரை யுண்டாக்கும் சத்துக்குறைந்து மலமதிகரிக்கும் மயக்கம் திமிர்சோம்பல் உண்டாகும் பரிகாரம் இஞ்சி மிளகு பொரீனு.

கேழ்வரகு.

மேலெழுதிய கிராமங்களினிடத்தில் விளையாநின்ற கேழ்வரகைக்கொண்டுவந்து உலர்த்திக்குத்தி மாவரைத்துச் சீராய்ச் சமையல்செய்து உண்பதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தீபனமாம் வலிவுகொடுக்கும் வயிற்றின் உப்பிசத்தை மாற்றும் வியாதிசூடுண்டாகும் வறழ்ச்சியுண்டாகும் வயிறுகடுக்கும் மூலஉபத்திரமுண்டாகும் பரிகாரம் ஆவின்பால்மோர் நெய்வெண்ணெய்.

சாமை.

நெல்லூர் ஜில்லாவைச்சேர்ந்த வங்கோல் குண்டூர்முதலிய திவ்யதேசங்களிலும் அதைச்சார்ந்த மலையடிவாரங்களிலும் செவ்வையாய்விளையாநின்ற சாமையைக்கொண்டுவந்து சீராய்க்குத்தி மிகவும் பாகமாகச்செய்து அதைப்புசிப்பதினு லுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுஉண்டாகும் சீரணமாகும் பத்தியத்துக் குதவும் மார்பிலுண்டாகும் கோழைகபம் இவைகளை வறட்டிவிடும் வியாதி வயிற்றில் கட்டுண்டாகும் பரிகாரம் நெய்பால் சருக்கரை.

தினையரிசி.

அன்பர்களிர்தயகமலத்தை விட்டகலாதிருப்பவராயும் சத்துச்சித்தானந்த சார்வபௌமராயும் வல்லாளவரசனுக்குமகனுயும் விளங்கிய ஸ்ரீஅருணசலீசர் திருக்கோயில் கொண்டெழுந்தருளி யிராநின்ற திருவண்ணுமலையைச்சார்ந்த திவ்யதேசங்களிலும் அதைச்சார்ந்த காடுபடு நாடுகளிலும் மலைபடு நாடுகளிலும் விளைந்திராநின்ற தினையரிசியைக்கொண்டுவந்து உரலிற்போட்டு குத்தி அரிசியாக்கிச் சீராய்ப்பாகஞ்செய்து அருந்தவத்தினு லுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் ஜன்னிசலவைமுதலிய ரசத்தைப்பற்றிய ரோகங்களை நன்றாய்க்கண்டிக்கும் வலிவுண்டாகும் ஜீரணமாம் சுரத்துக்குதவும் இடுப்புநோயைமாற்றும் வீக்கத்துக்கு உபயோகமாகும் வியாதி சூடுண்டாகும் மந்திக்கும் பித்தம் அதிகரிக்கும் சூட்டைப்பற்றியகாற்றையெழுப்பும் பரிகாரம் நெய்பால் சருக்கரை.

புலவுச்சாதம்.

மேற்சொல்லியவூர்களில் விளையப்பட்ட புலவுபச்சை யமுதும் கருப்புகளும் கர்மசால்களும் முந்திரிப்பருப்பும் பூண்டுவெண்காயம்

மஞ்சள் இவைகளில் அரிசிபடி-க, பருப்பும்படி-வ, கரமசால்பலம் உஉ, முந்திரிப்பருப்பு பலம்பத்து நெய்பலம்-கரு, இதுகளைச்செய் யும் விதம் முதலில் தேக்சாவில் பிரமாணமாய்ச் சலம்விட்டு அடுப் பிலேற்றி கரமசால்களைத் துணியிற்பொட்லங்கட்டி அந்த ஜலத்திற் போட்டு நன்றாய்க்காய்ந்தபிறகு அந்த பொட்லத்தை யெடுத்துவி ட்டு அரிசியையும் பருப்பையும் ரு-தரம் சலம்விட்டுக்கழுவி அந்த தேக்சாவிலிருக்கும் நீரிற்போட்டு அறைவேக்காடு வேகிறதற்குள் மேற்சொன்னசாமான்களை வேறேயடுப்பில் வெண்காயம் பூண்டுமஞ் சள் இவைகளைச்சேர்த்து அதையும் அரைவேக்காடு வேகவைத்து முன்சொன்ன சாதத்திலிதுகளை யெடுத்துக்கொட்டி மேற்கண்ட நெய்யைவிட்டு கிளறி இறக்கி அதன்மேலொருதட்டு போட்டுமூடி அதற்குமேல் நெருப்பைபோட்டுவைத்தால் உள்ளீரையெல்லாம் வற ட்டிக் கொள்வதுமல்லாமல் சாதமும்நன்றாய் மலர்ந்திருக்கும் பிறகு அதை எடுத்துச்சாப்பிட்டா லதினாலுண்டாகும் பலாபலன்.

இதன்குணம்.

சூடும் கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தஇரத்தத்தையுண் டாக்கும் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் குடலுக்குவலிவு உண்டா கும் தேகத்தழைப்பும் தாதுவிர்த்தியும் அதிகரிக்கும் யோகிகளுக் கும் தாதுநஷ்டப்பட்டவாளுக்கும் அநுகூலமாய் இருக்கும் குண் டிக்காய்க்கும் இருதயகமலத்துக்கும் வலிவுண்டாகித் தைரியமுண் டாகும் வியாதி தலைநோவு மயக்கம்தாகம் இவைகளுண்டாகும் பரி காரம் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றை வெந்நீரில்விட்டு சருக்கரை கலந்து குடிக்கவும்.

தானியவகைப்படலம் முற்றிற்று.

இருபத்திநாலாவது
கஞ்சிவகைப்படலம்.

பச்சைப்பயறு அல்லது உளுத்தம்பயறின் கஞ்சி.

மேற்கே பெங்களூர் பல்லாரிகடப்பை சித்தூர்முதலிய ஜில்லாக்களைச்சேர்ந்த கிராமங்களில் விளையாநின்ற பச்சைப்பயிற்றையாகிலும் அல்லது உளுத்தம்பயிற்றையாகிலுங் கொண்டுவந்து வறுத்து உடைத்துத் தோலைப்போக்கி தாவள்யமான பச்சரிசியோடுகலந்து கஞ்சிசெய்து புசிப்பதினாலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனமாம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும் பலஹீனருக்கும்சூட்டுடம்புக்கும்சுரத்துக்கும் ஆகும் இதில் முந்திரிசேர்த்துக் கொண்டால் அதிகபுஷ்டி கொடுக்கும் வியாதிகுளிர்ச்சியைப்பற்றிய தேகத்தோருக் குதவாது பரிகாரம் சுக்குசீரகம் வெள்ளுள்ளி.

பாற்கஞ்சி.

மிக்க வெண்மையான பச்சரிசியை ஒன்றிரண்டா யுடைத்து நொய்யாக்கிக்கழுவி அடுப்பின்மீது பாண்டத்தில் உலைவைத்து அதிற்பெய்து நடுத்தரமாய் வெந்துவருஞ்சமயத்தில் பசுவின்பாலையூற்றி பாகமாயிறக்கிய பாற்கஞ்சியைக் குடிப்பதினாலுண்டாகிய பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம்சௌக்கியம் தேகத்திலுள்ள சூட்டைமாற்றும் வலிவுண்டாம் தேகத்திலுள்ள உட்புண்களையாற்றும் நீர்சுருக்கை மாற்றும் வியாதி தீனிப்பைக்கும் ஈரலுக்கும் ஆகாது நீர்பெருகும் பரிகாரம் கற்கண்டு வெள்ளைச்சர்க்கரை.

தயிர்க்கஞ்சி.

மேற்சொல்லிய பச்சரிசியைக்களைந்து அடுப்பில் பாண்டத்திற்பெய்துவெந்து இறக்குந்தருணத்திற் பசுந்தயிரைவிட்டுக்கிளறிமூடிவைத்து ஆத்தியெடுத்துப் புசிக்குந் தயிர்க்கஞ்சியினா லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

வறட்சியும் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்த வுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டுடம்புக்கொத்துவரும் வயிற்றில் களிம்புகட்டும் பரிகாரம் தேன்.

மோர்க்கஞ்சி.

முன்சொல்லியதுபோல் பச்சரிசியைக்கொண்டுவந்து பாகமாய்ச்சமைத்து இறக்குந்தருணத்தில் மோரைவிட்டு நன்றாய்க்கிளறியாற்றிய மோர்க்கஞ்சியைக் குடிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும் வயிற்றுக்கடுப்பு உதிரப்போக்கி உப்பிசம் இவைகளைமாற்றும் தீனிப்பையையும் குடலையும் பற்றிய சூட்டைமாற்றும் குடலுக்கு வலிவுண்டாம் வியாதிகுளிர்ந்த தேகத்துக்குதவாது பரிகாரம் இஞ்சி பொதினா.

நாட்டுக்கோதுமைநொய் ஆல்வகாருதிராட்சிப்பழம் இவைகளைச்சேர்த்துக்காய்ச்சிய கஞ்சி.

பல்லாரி பெங்களூர்முதலிய செழிப்புள்ள மலையடிவாரங்களில் விளையாநின்ற நாட்டுக்கோதுமையைக் கொண்டுவந்து ஏந்திரத்திற்போட்டரைத்து மாவுந்தவிட்டையுநீக்கி நொய்யை யெடுத்து மிதமாய்ச்சலம்விட்டு உலையிலேற்றித் தீயிட்டுப்பாகமாய் வெந்தபிறகு ஆல்பகராதிராட்சிப்பழம் இதுகளை அதிற்போட்டுக் காய்ச்சிய கோதுமைநொய்க்கஞ்சியைக் குடிப்பதினாலடையும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம்சௌக்கியம் பத்தியத்துக்காகும் வண்டலைப்பற்றிய ரோகங்களுக்குபயோகப்படும் வயிற்றுச்சிக்கலைமாற்றும் தேகந்தழைக்கும் வியாதி இல்லை பரிகாரம் இல்லை.

பூநொய்க்கஞ்சி.

அரிசியிலெடுக்கப்பட்ட பூநொய்யை நன்றாய்ப் புடைத்தெடுத்துக்கொண்டு கல்லில்லாமல் கோம்பி சலம்விட்டலம்பி உலையிற்போட்டுக்காய்ச்சி இறக்குந்தருணத்தில் இலவணத்தை யாகிலும் அதிற்போட்டுக்கிளறி யிறக்கிய பூநொய்க் கஞ்சியைக் குடிப்பதனாலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சாந்தமாம் பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டை யகற்றும் களைதீரும் தீபனமாம் உபவாசம் இருப்பவர்க்கு அதிக உபயோகப்படும் வியாதில்லை பரிகாரமில்லை.

பசுவின்பாற் பொதுக்குணம்.

வெண்மையான நிறமும் மிகுந்த குணமுமுடைய பசும்பாலைக் கறந்து குடிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

பசுவின்பாலானது பாலகருக்கும் விருத்தகருக்கும் புராணசுரம் விரணஞ்சூலைபிரமேகம் துர்ப்பலம் அதிசுஷகரோகம் ஆகிய இவைகளையுடையவர்களுக்கும் ஆகும்.

பசுக்களின் பாற்குணம்.

சிறந்த பூலோகங்களினிடத்தி விராநின்ற வெண்மை செம்மை கருமை கபிலையென்னும் நான்கு வர்னமுடைய பசுக்களின் பாலையுண்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

வெண்மைநிறப்பசுவின்பால் பித்தகோபத்தையும் செம்மைநிறப்பசுவின்பால் வாதகோஷத்தையும் கருநிறப்பசுவின்பால் கபரோகத்தையும் கபிலை நிறப்பசுவின்பால் திரிதோஷத்தைப்போக்கும் கபிலையென்பது கருமைகலந்த பொன்னிறமாமெனு.

காராம்பசுவின்பாற்குணம்.

மேற்சொல்லிய பசுக்களில் அதிபுஜபலபராக்கிரமம் பொருந்திய காராம்பசுவின்பாலைக் குடிப்பதனாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

காராம்பசுவின்பால் விழிப்பிணிசெயம் மற்றைப்பாலின் தோஷங்கள் ரத்தபித்தரோகம் இவைகளை நீக்கும் ராஜவசியமாம்.

ஆகாப்பசுவின்பாற்குணம்.

முற்கூறிய பசுக்களில் சுத்தமின்றி அசுத்தமாயிராநின்ற ஆகாப்பசுவின்பாலைக் கறந்துகுடிப்பதனா லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்

ஆகாப்பசுவின்பால் ஐவகைப்படும் அவையாவன அரனைநோய் தாராநோய் மிகவுஞ்சுற்றுதலோடு வெண்மைப்புள்ளி தூங்கித்திரி

ந்து மலம் அருந்தல் இடுகோட்டெ-லும்பு உண்ணல்ஆகிய இவைகளை யுடைய பசுக்களின்பாலாம் இவைசேருமாகில் வாதாதிமூன்றுதோ ஷங்களும் மார்பிற்சேர்ந்து, சயத்தைவிளைப்பதும் ஆயுளைக்குறைப் பதுமாம்.

பகற்பசுவின்பாற்குணம்.

இது முன்சொல்லிய பசுக்களில் இரவிற் சுரந்திருக்கும் பாலை க்கறவாமல் பகல்வேளையில் கறந்துபுசித்தும் பகற்பசுவின்பாலா லு ண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

பகற்பசுவின்பால் குழந்தைகளுக்குப் பக்குவமா மென்றாலும் பற்பலகபரோயையும் தாம்பூலபுளிப்புமுதலிய சேருமிடத்துக் கெ டுதியையும் செய்யும் உட்சூட்டையும் வெப்பத்தையும் நீக்கும்.

இராப்பசுவின்பாற்குணம்.

முன்சொல்லிய பசுக்களிற் பகலிற் சுரக்கும் பாலைக்கறவாமல் இரவிற்கறந்து கிரமப்படி அடுப்பெரித்து சிவக்கக்காய்ச்சியுண்ணும் இராப்பசுவின் பாலாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

பகலிற்சுரந்து இரவிற்கறக்கின்றபாலை விதிப்படி காய்ச்சியருந் தில் தேகஅழற்சி கபரோகம் சுவாசம் பித்தகோபம் நேத்திரதோ ஷம் விந்துவின் கெடுதியாலனுசரித்த சிற்சில ரோகங்கள் ஆகிய இவைகளைநீங்கும் தேகத்தில் மினுமினுப்பும் சுக்கிலப்பெருக்கமும் மாதர்மேல் விருப்பமும் உண்டாகும் இது பத்தியத்திற்குதவும்.

யூநாநிபசுவின்பால்.

இதுமுற்கூறிய பசுக்குலங்களைச்சேர்ந்த யூநானியென்னும் பசு வின்பாலைக்கறந்து அருந்துவதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுகொழுமைசிலிர்ப்பு இவைகள்மூன்றும் சமமாகும் பிரயோ சனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுகொடுக்கும் தேகந்தழைக் கும் பசுமையுண்டாகும் மூளைக்கு வலிவுகொடுக்கும் மலசுத்தியாம் பாலைமுறித்து சலத்தையெடுத்து நோயாளிகளுக்குக் கொடுத்தால் தாகந்தீரும் வியாதிநீர்த்தாரையிலும்புதண்டிக்காயிலும் கல்விளையும் மண்ணீரலைப் பலகீனப்படுத்தும் பரிகாரம் தேனும் சருக்கரையும்.

எருமைப்பால்.

மிக்க வலிவுள்ள எருமையின்பாலைக் கறந்துவந்து குடிப்பதினு லுண்டாகியபலனும் மேற்படிபாலைக் கிரமமாய்ச் சிவக்கக் காய்ந்து குடிப்பதனுலுண்டாகும் பலனும் வருமாறு.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்பும் அற்பபித்தமுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுகொடுக்கும் தேகந்தழைக்கும் இந்தப்பாலைஉலையில் ஏற்றித்துத்திக்கொம்பினுல் துழாவிச் சுண்டக் காய்ச்சி அப்படியே தோய்ந்துபோகும் அதில் கற்கண்டுசேர்த்துக் குடித்து வரமூலரோகம் போய்விடும் வியாதிமந்திக்கும் வயிற்றிற்களிம் புகட்டும் பரிகாரம் தேனும் சருக்கரையும்.

வெள்ளாட்டுப்பால்.

மிகுந்தசெழிப்போடுங்கூடிய வடதேசங்களிற் சனித்துக்காட்டிலிராநின்ற தழைகளைமேய்ந்து வளராநின்ற வெள்ளாட்டின்பாலைக்கறந்து குடிப்பதனுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்பும் அற்பச்சூடுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் பழமையானசுரங்களும் என்புருக்கிச் சத்துக்கும் மார்பின்புண்களை ஆற்றுவதற்கும் தேகத்தின் சூட்டையாற்றிச் சாந்தப்படுத்துவதற்கும் அதிகவுபயோகப்படும் என்றும்இதைக்கொப்பளிப்பதனுல் தொண்டைக்கம்மல் உண்ணுக்குவீக்கம் நாவைப்பற்றிய ரோகங்கள் நீங்கிப்போகுமென்றும் இதற்கொப்பானது ஒருவிதபாலுமில்லையென்றுஞ் சொல்லியிருக்கிறுர்கள் வியாதிகர்ப்பஸ்திரீகளுக்கும் ஈரல் பஞ்சைப்பட்டவர்களுக்கும் காக்காய் வலிக்கும் உதவாது பரிகாரம் தேனும் சருக்கரையும்.

செம்மறியாட்டின்பால்.

மேற்கூறிய உத்தரதேசங்களிற் பிறந்து புல்லைமேய்ந்து வளர்ந்துவராநின்ற செம்மறியாட்டின் பாலையுண்ணுவதினு லுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுகுளிர்ச்சி யிவையிரண்டுஞ் சமமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் மூளைக்குவலிவுகொடுக்கும் மார்பின்புண்ணையாற்றும் சூட்டைப்பற்றிய யிருமலைநிறுத்தும்குடலுக்குவலிவு கொ

டுக்கும் வியாதி சிரசைப்பற்றிய நரம்புகளுக்குதவாது பரிகாரம் தே
னும் சருக்கரையும்.

பசுவின்நெய்

மிகவுமேன்மைபொருந்திய பசுவின்பாலைக் கறந்து காய்ச்சிப்
புரமோர்விட்டுத் தோயவைத்து அதையெடுத்துக் கடைந்த வெண்
ணெயை யுருக்கிய நெய்யைப் புசிப்பதனாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்
கியம் சூட்டைத்தணிக்கும் பசுமையுண்டாக்கும் கண்குளிரும் வற
ழ்ச்சியைமாற்றும் ஒளிவுண்டாம் பதார்த்தங்களின் ருசியை அதிகரி
ச்செய்யும் தீபனமாகும் வியாதி சூட்டுத்தேகத்தோருக்கு மார்பில்
ரத்தத்தைத்தோயப்பண்ணும் பரிகாரம் பதார்த்தங்களிற் சேர்த்து
ப்பரிமாறவேண்டியது அல்லது உருக்கிக்கொள்ளவேண்டியது.

பசுவின் வெண்ணெய்.

மேன்மையாகிய பசுவின்பாலைக்கறந்து காய்ச்சிப்புரமோர்விட்
டுத் தோயவைத்து அதையெடுத்து கடைந்தவெண்ணெயையுருக்கி
நெய்யைப்புசிப்பதனா லுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கி
யம் தேகவெப்பமாற்றும் பசுமையுண்டாம் உடல்பருக்கும் மார்பின்
வறழ்ச்சியைநீக்கும் விக்கலையகற்றும் கண்குளிரும் கண்ணைப்பற்றிய
சகலரோகங்களுக்கும் உபயோகப்படும் மலங்கழியும் வியாதி மந்திக்
கும்பரிகாரம் சருக்கரை கற்கண்டு.

பசுவின்பாலேடு.

முற்கூறிய பசுவின்பாலைக் காய்ச்சுவதினாலுண்டாகும் ஏட்டை
ப்புசிப்பதனாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கி
யம் தேகந்தணியும் வலிவுண்டாம் தேகந்தழைக்கும் சூட்டைப்பற்
றிய இருமலையகற்றும் விக்கலைமாற்றும் வியாதிமந்திக்கும் பரிகாரம்
தேன் இஞ்சி முறப்பா.

பசுவின்சீப்பால்.

இதுவுமேற்கண்ட பசுவின் சீம்ப்பாலை யுண்ணுவதினாலுண்டா
கும்பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியுஞ்சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம்செளக்கியம் தேகத்துக்கு வலிவுண்டாகும் தழைப்புண்டாம் வியாதி மங்திக்கும் நீர்த்தாரையில் கல்விழேயும் பரிகாரம் சருக்கரை.

பசுவின் தயிர்.

மேற்கண்ட பசுவின்பாலேக் கறந்து அடுப்பின்மீது வைத்துத் தீயெரித்துப் பக்குவமாகக்காச்சி புரமோர்விட்டுத் தோய்த்து வெண்ணெயைக் கடைந்தெடுத்து விட்டுப்புசிக்கும் பசுவின் தயிரினுலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியுஞ் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் செளக்கியம் தீனிப்பையிலுள்ள சூட்டைமாற்றும் தேகந்தணியும் நீர்பெருகும் தவனத்தையடக்கும் வியாதி காற்றை யுண்டுபண்ணும் முதுகு தண்டுவலிக்கும்பரிகாரம் இஞ்சிபொதினு.

பசுவின் புளித்ததயிர்

இதுவுமுற்கூறிய பசுவின்பாலாலுண்டாகிய புளித்த தயிரைப் புசிப்பதினு லுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் செளக்கியம் சூட்டையகற்றும் தேகந்தணியும் சாதத்தைச் சீரணப்படுத்தும் தவனத்தையடக்கும் வியாதி பற்களின் ஈறைவீங்கப் பண்ணும்பரிகாரம் தேன்கலந்தநீர்.

பசுவின்மோர்.

மேற்குறித்த பசுவின்பாலேக்கறந்து நன்ருய்க்காய்த்து புரமோர்விட்டுத்தோய்ந்த தயிரிலிருக்கும் நவநீதத்தை யெடுத்துவிட்டு மத்திட்டுக்கடைவதினு லுண்டாகும் குணம்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம்செளக்கியம் சூட்டுடம்புக்கொத்துவரும் அழலேயைமாற்றும் தவனத்தையடக்கும் தேகவறழ்ச்சியை நீக்கும் வியாதி தலேசுற்றும் பரிகாரம் இஞ்சிமுறப்பா எருமைப்பால் முதலானவைகள். இதற்கு அற்பவிரோதஞ்செய்யவும்.

ஜின்னுக் கட்டி.

திக்கெட்டினும் மட்டிலாத புகழைப்பெற்ற லண்டனென்னும் சீர்மையிலுள்ள பசுக்களின்பாலிற் பாகஞ்செய்து கட்டிவராநின்ற ஜின்கட்டியைப் புசிப்பதினாலுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும் வறட்சியும் சமமாகும் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுகொடுக்கும் தீபனமாம் பரிசுத்தஉதிரம் உற்பவிக்கும் மார்புக்கும் தொண்டைக்கும் வலிவைக்கொடுக்கும் பலகீனத்தை மாற்றுவிக்கும் வியாதி மந்தப்படுத்தும் வயிற்றுவலிக்கும் பரிகாரம் தேன்பொதீனு.

உப்புக்கலந்த ஜின்னுக்கட்டி.

மேற்சொல்லிய சீர்மையிலுள்ள பசுக்களின்பாலைப் பாகஞ்செய்து உப்புகலந்து கட்டிய ஜின்கட்டியைப் புசிப்பதினா லுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம்தேகத்தின் சுரப்பைமாற்றும் பசுமைகொடுக்கும் வியாதி மந்திப்பும் தவனத்தை யதிகப்படுத்தும் பசுகாரம் சூட்டுடம்புக்குப் புளிப்புச்சேர்க்கவும்.

பால்வகைப்படலம் முற்றிற்று.

இருபத்தைந்தாவது
பழவகைப்படலம்.

இனிப்புக்கொடி முந்திரிப்பழம்.

மிக்கமேன்மையும் தக்கபுகழையும் பெற்றுவிளக்கும் பாராபங்காளா கோரைச்சார்ந்த அதன் அல்லது ஏடன்முதலான அறப்புத்தேசங்களில் செழிப்பாய் விளையாநின்ற இனிப்புக்கொடி முந்திரிப்பழத்தைப் புசிப்பதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டைத்தணிக்கும் அரோசித்தை மாற்றும் தேகம் பருக்கும் பித்தஅழலைமாற்றும் நீர்ப்பெருக்குண்டாம் மேனிகொடுக்கும் உலர்ந்தப்பழத்தை போஜனபதார்த்தங்களோடும் அநேக யவுழதங்களோடும் சேர்த்துக்கொடுக்க தேகத்துக்கு வலிவுண்டாம் வியாதி ஈரலிலும் மண்ணீரலிலும் இக்கண்டையுண்டுபண்டுசிலவேளை சீரணம் ஆகாமல்போவதும்உண்டு பரிகாரம் சீரகம் காட்டுச்சீரகம்.

புளிப்புக்கொடி முந்திரிப்பழம்.

மேற்கூறியபங்காளா கோரைச்சேர்ந்த அறப்புத் தேசங்களில் மிகுதியாய் விளையாநின்ற புளிப்புக்கொடி முந்திரிப்பழத்தை புசிப்பதினா லுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தீபனமாம் உதிரக்கடுப்பைமாற்றும் வியாதிஉதிரத்தைத்தோயப்பண்ணும் வறழ்ச்சியுண்டாம் மந்திக்கும் சுரமுண்டாகும் பரிகாரம் தேன் இஞ்சி.

சீமை அத்திப்பழம்.

இதுவும்மேற்படி அறப்புத்தேசங்களில் அதிகமிகுதியாய் விளைந்துவராநின்ற சீமைஅத்திப்பழத்தைபுசிப்பதினாலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் பரிசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் உதிரம்அதிகமாக உற்பவிக்கும் மலங்குரைந்துசுரம் அதிகரிக்கும்சூட்டையகற்றும் தேகந்தழைக்கும் வலிவு அதிகரிக்கும் தொண்

டைக்கும் மார்புக்கும் கிபுகானெல்லும் கமலத்தைப்பற்றிய ரோய்க்கும் அதிக உபயோகப்படும் வியாதி இல்லை பரிகாரம் இல்லை.

உலர்ந்த சீமையத்திப்பழம்.

முற்கூறிய தேசங்களிலேயே விளைந்து உலர்ந்துவருகின்ற உலர்ந்தசீமை அத்திப்பழத்தைப் புசிப்பதினு லுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் பரிசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் சத்துக்களை வேகவைத்துப்படுத்தும் மார்பிலும் தொண்டையிலுமுள்ள வறழ்ச்சியையுமாற்றும் நுரையீரலுக் குபயோகப்படும் வியாதி இல்லை பரிகாரம் இல்லை.

கிஷுமுஷ்பழம்.

இதன்மேற்சொல்லியிருக்கும்தீவுகளில் மிகுதியாகக்காய்த்துப் பழுத்திருக்கும்கிஷுமுஷ்பழத்தைத்தின்னுவதினுலுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம்தேகந்தழைக்கும் மலத்தைப்போக்கும்மூலம் இருமல்குரல் கம்மல் இவைகளுக்கு உபயோகப்படும் வியாதி உதிரத்தைத் தோயப்பண்ணும் பரிகாரம் புளி.

இதன்குணம்

இந்ததிராட்சிப்பழமானது அறப்புதேசங்களைச்சேர்ந்தவுடன் அதன்முதலியநாடுகளில்விளைவதைப் புசிப்பதினுலுண்டாகியபலன்.

தீவுராட்சிப்பழம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டை யகற்றும் மலத்தைப்போக்கும் தழைப்புண்டாகும் வியாதிஇல்லை பரிகாரம் இல்லை.

இனிப்புமாதுளைப்பழம்.

மேற்கே ஊத்தக்குடியைச் சேர்ந்த திருச்சிறுப்பள்ளி முதலிய கிராமங்களிற் பழுத்து வெடித்திராநின்ற இனிப்பு மாதுளம்பழத்தைப் புசிப்பதனுலுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் குறைந்த வுணவாம் சௌக்கியம் இருதயத்தின் வறழ்ச்சியைமாற்றும் மூளைக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் கிபுநானென்னும் ரோகத்துக்கு உபயோகப்படும் பித்

தத்தின்தணலையாற்றும் நீர்ப்பெருக் குண்டாக்கும் வியாதி தொண்டைகம்மும் இதின்சக்கை சீரணப்படாது பரிகாரம் சருக்கரை கற்கண்டு.

புளிப்புமாதுளைப்பழம்.

இதுமேற்சொல்லிய வூர்களில் பழுத்திராநின்ற புளிப்பு மாதுளப்பழத்தை புசிப்பதினாலுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்த வுணவாம் சௌக்கியம் அதிகசூட்டையகற்றும் புளிப்புமாதளம்பிஞ்சுக்கு பேதிசீதபேதி ரத்தபேதி இவைகள்கட்டுப்படும் வியாதி மந்திக்கும் ஈரலைப் பஞ்சைப்படுத்தும் குளிர்ச்சியைப்பற்றிய தேகத்துக் குதவாது பரிகாரம் இஞ்சிமுறப்பா.

இனிப்பு அம்றாதுப்பழம்.

முன்சொல்லிய பிரதேசங்களுக்கு மேற்கில் பழனி திருப்பத்தூர்முதலிய விடங்களில் மிகுதியாய்ப் பழுத்திராநின்ற இனிப்பு அம்றாதுப்பழத்தைப் புசிப்பதனாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சாந்தமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தீனிப்பைக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் தீபனமுண்டாகும் பித்த சூட்டைத் தணிக்கும் தவனத்தையடக்கும் கிபுகானென்னும் ரோகத்துக்கும் பீனிசத்துக்கும் உபயோகப்படும் வியாதி காற்றை யுண்டுபண்ணும் பரிகாரம் சுக்கு இஞ்சிமுறப்பா தேன்.

புளிப்பு அம்றாதுப்பழம்.

இதுவும் மேற்சொல்லியிராநின்ற பழத்திற் புளிப்புள்ள அம்றாதுப்பழத்தைப் புசிப்பதினாலுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தீனிப்பைக்கும் ஈரலுக்கும் வலிவைக் கொடுக்கும் தீபனமாகும் உதிரத்தைப்பற்றிய சூட்டையகற்றும் வியாதிகுடலிற்கட்டுண்டாகும் பரிகாரந் தேன்.

நெல்லிக்காய்.

நீர்வளம் நிலவளம்பொருந்திய திருவாரூருக்கு மேற்குத்திசையில் நல்லிணம்பேராளமுதலிய வூர்க்கருகிலிராநின்ற கிராமங்களிலிருந்துவராநின்ற நெல்லிக்காயைப் புசிப்பதனாலுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் வயிற்றிலும் குடலிலும் மாசுகளைச் சேரவொட்டாமல் காக்கும் சூடுதணியும் பித்தமயக்கம் தாகம் அடங்கும்மலத்தைக்கட்டும் நெல்லிக்காய் ஊருகாய் அல்லது துவையல் நோயாளிகள் அரோசகத்தை யெடுக்கும் தீனிப்பைக்கும் இருதயத்துக்கும் வலிவைக்கொடுக்கும் தீபனமுண்டாம் ஒக்காளத்தைமாற்றும் வியாதிகாற்றையுண்டுபண்ணும் நுரையீரலுக்குதவாது பரிகாரம் தேன்.

இனிப்புப்பிலியென்னும்பழம்.

வடதிசையில் இந்துஸ்தான் அறப்புஷதான்முதலிய தேசங்களிலும் அதைச்சார்ந்தகிராமங்களிலும் பழுக்காநின்ற இனிப்பு பிகஎன்றும் பழத்தைப்புசிப்பதனாலுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்.

சாந்தமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தீனிப்பை இருதயம் மூளை இவைகளுக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் புகானென்னும்ரோகத்துக்கு உபயோகப்படும்வியாதி இதின்சக்கைவயற்றில் கட்டையுண்டுபண்ணும் பரிகாரம் தேனைப்போசனஞ் செய்த பிறகு சாப்பிடவேண்டியது.

புளிப்புபிகியென்னும்பழம்.

இதுவுமேற்கூறிய பழத்தில் புளிப்புள்ள பிகியென்னும் பழத்தைப் புசிப்பதினாலுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் பித்தசூட்டையகற்றும் இனிப்புப்பிகியைவிடதேகத்துக்கு அதிகவலிவைக்கொடுக்கும் வியாதிஇருமலையுண்டுபண்ணும் பரிகாரம் தேன்.

புல்மாஞ்சிசெய்கிறவகை.

கோப்பைத் தண்ணீர் கொதிக்கவைத்து அதில் உ-பலம் அயஸன்கிளாஸ்போட்டு அறைமணிநேரம்வேகவைக்கவும் அதில் பிச்சிஸவாட்டரும் பிற்றர் ஆமன்சும் போட்டு அதிகஞ் சுண்டக்கூடாது பின்புவடித்து ஒண்ணறைகோப்பைபால்விடவும் உம்முடைய டேஸற்று சர்க்கரைபோட்டு அச்சில்ஊத்தி கூல்செய்துகொள்ளவும்.

டங்கர்ஒப்பர் செய்கிறவகை

உமக்கு வேண்டிய மாவையும் சர்க்கரையும் எடுத்துப் பாலில் கறைத்து டங்கர் என்கிறயிரும்பு அச்சியில் வெண்ணை தடவி நெருப்பில்வைத்து மாவைக்கொஞ்சங்கொஞ்சமாக ஊத்தி பேக்பண்ணவும் பின்பு மறுபக்கத்தைதிருப்பி வெந்தபோது நூலரில்சுருட்டிக்கொள்ளவும் மேலும் சிலர்பாலும் தண்ணியும்மாவுஞ்சர்க்கறையுங் கறைத்து மெத்தலேசாகவுஞ் செய்வார்கள்.

சரியான் பனிக்கட்டியில் ஐஸ்செய்கிற வகை.

அயஸ்செய்கிற தொட்டியில்முதல் பனிகட்டியை உடைத்து கைகொண்ட கறுப்புவுப்பையெடுத்துக்கலந்து தொட்டில் போட்டு கூடானபோது கிறிம்அய்சைபெரில் அல்லது மோலில்வார்த்து தொட்டியில் வைக்கவும் அதின்பேரில் பனிக்கட்டியும் உப்பும் போட்டு ரவுணுகதிருப்பவும் அறைவாசியானபோது கிறிமைகறண்டியினுலே பொட்டிகூல்செய்து கட்டியானபோதும் டிசில்கழுட்டி வாங்கியனுப்பவும்.

ஐஸ்வாட்டர் செய்கிறவகை.

நேர்த்தியான சர்க்கரையும் எலுமிச்சன் அல்லது ஆறஞ்சிரசமுங்கலந்து மெதம்பார்த்து கலர்குடுக்கவும் பிற்பாடுவடித்து உடனே அய்ஸ்மோலில் ஊத்திகூல்செய்து கழற்றிகொள்ளவும்.

கர்னில்அல்லது ருஸபிரிவாட்டர்ஐஸ்.

ருஸ்பிறிஅல்லது கர்னஸ்யின்னம் வேறுபழமானுலும் ரசத்தை எடுத்து சக்கரை சிருப்பில்கலந்து மெதம்பார்த்து கூல்செய்து கொள்ளவும்.

அய்ஸ்கிறிம்

இரண்டுபேவுன் எவ்வகைபழமாகிலும் பிறஜரர்செய்துகொண்டு ஆழாக்குபால்-உ, எலுமிச்சன்ரசம் சர்க்கரை உம்முடையடேஸ்ற்று அதுக்கு கலர்சிகப்பு கலந்துவடிகட்டி அய்ஸ்மோலில் ஊத்தி கூல் பண்ணவும்.

பிறவுன்பிமேற் அய்ஸ்.

பிறவின்பிறேட்டுகாயவைத்து தூள்செய்து கிறிமில்-உ-ரு,மணி நேரம்ஊறவைக்கவும் பிற்பாடு சர்க்கரை உம்முடையடேஸற்று பார்த்து அச்சியில்போட்டு கூல்செய்யவும்.

டாட்பிறிகேக் செய்கிறவகை.

ஒருபவுன் பிற்றர்ஆம்மென்ஸ் ஆகியகசப்பு பாதுமைபருப்பை சுத்தஞ்செய்து கொத்திக்கொள்ளவும் பின்னால் வுடனே அறைப்பவுன் சர்க்கரையும் சடைப்பத்தாக அடித்து பருப்பைகலந்து தகரத்தட்டில் வெண்ணை த்தடவி கட்ணைப்போட்டு துளி துளியாகவிட்டு மெதுவுகாங்கையில் அரைமணிநேரம் வேகப்பார்த்து மேசைக்கி வாங்கியனுப்பவும்.

பெப்பர்திராப்கேக்செய்கிறவகையாவது.

ஒருகிளார்ட்கிளாஸ் சேர்பிருந்தியை வெள்ளிசாகப்பாணையில் வார்த்து அதோடுகூட கால்அவுன்ஸ் வெள்ளைமிளகுபோட்டு பிருசுப்பயரில் கால்மணிடயம் கொதித்தபின்பு சிலீனில்வடிகட்டி மறுபடியும் மெதுவுகாங்கையில் வைக்கவும் கொதிக்கிறபோது அது கொண்டறப்னுது சர்க்கரையைப் போட்டு பேஸட்டானபோது வெள்ளைக்கடுதாசியில் வெண்ணெய்த்தடவி துளிதுளியாய் விட்டுக் காயவைத்து மேசைக்கி வாங்கவும்.

நேத்தியான கேக்குகள் செய்முறை.

ஒருபவுன் வெண்ணையை இழைத்து கவ-பவுன்மாவும் ஒருபவுன் சர்க்கரையும் ஒருபவுன் கிளீன்கானிசம்-க, முட்டை சிகப்பும்-ச, முட்டைவெள்ளம்புலி இதுகளை இழைத்து அச்சியில்போட்டு பெக்கில்விட்டு வெந்தபின்பு மேசைக்கி வாங்கவும்.

லிற்றில்கேக்ஸ்.

க-பவுன்மாவு ·-அரைபவுன்சர்க்கரை அரைபவுன்வெண்ணையும் உன்னுடைய மெதமாகக்கலந்துகூட்டி தில்கேக்கு செய்துகொள்ள.

மாங்கனிதாட்டு செய்கிறவகை.

கூ-கிறேப்பு மாம்பழத்தைசீவி திக்சலேசாக அறுத்து பைமசில் வைத்து லோப்சூகர்தெளித்து கொம்புதேன் அல்லது பட்டர்கிறேஷ்ட்டுதிரட்டிமூடி பேக்கில்விடவும் சிவந்தபின்பு வெண்ணைசர்க்கரையைத்தடவி சர்க்கரையைதெளித்து கொஞ்சநேரம் பேக்கில்விட்டுப்பின்புமேசைக்கி அனுப்பவும்.

மேங்கோதாட்செய்கிறவகை.

ஒருபவுன் மாங்காயை கோவியைப்போலே சீவி பீங்கானில் போட்டு ஒருகோப்பை சர்க்கரையில் கொட்டி கொஞ்சக் கல்லர் கொடுத்து சலமும் ஒயினும்விட்டு சாதிக்காயுரைத்து பட்டூர் அல்

லது சவிற்கிறேஸட்டுபோட்டு பேக்கிலேவிடவும் செவந்தபின்பு எடு த்து மேசைக்கிவாங்கவும்.

ஜிஞ்சர்பிறேட்.

ஊ-பவுன்மாவும் ஒருபவுன்சர்க்கரையும்ஒருபவுன்வெண்ணெயும் உ-அவுன்ச-க-க்குதூளும் ஒருபெரிய சாதிக்காய்தூளும் ஒருபவுன் வெல்லப்பாவும் வ-பயினுபாலும் இதுகளைகளெந்துபேஷட்டாக்கி அரைகோப்பை ஆரஞ்சிசுயிற்று மீற்றுகொத்தி வ-அவுன்ஸ் லவுங் கமும்-வ-அவுன்ஸ்பட்டையும் இடித்துபோட்டுதொட்டி உன்மனசு படியே அச்சியிஞல் அறுத்தபேக்கில்விட்டு பின்புமேசைக்கி அனு ப்பவும்.

வேறுவகை ஜிஞ்சர்பிறேட்செய்முறை.

முக்கால்பவுன்மாவும் உ-அவுன்சுசுக்கும் வ-அவுன்ஸ்சாதிக்கா யும் லவுங்கப்பூவும் சாப்பத்திரியும் தூள்பண்ணி இதுகளைக் கலந்து முக்கால்பவுன் சர்க்கரையும் உ-பவுன் திறிக்கில் கொதிக்கிறபோது அரைக்கால்பவுன் வெண்ணெயைஎலுமிச்சங்காய்ஆறைஞ்சிதூல்போ ட்டு பிரட்டி தகரதட்டிலே வெண்ணெதடவி கொட்டைப்பாக்குப் பிரமாணம்குயிக்கு அவுன்லேபேக்காக்கி யனுப்பவும்.

றிச்சுபன்ஸ்.

ஒண்ணறைபவுன் வறுத்தமாவு அரைபவுன்சர்க்கரை ஒருபவு ன்வெண்ணெயும் அதில்கொஞ்சம் வெந்நீர்வார்த்து ஆறுகறண்டி றோ ஸ்வாட்டர் விட்டிலய்ற்றுக்கி அரைபயின்று புளிமாவை வார்த்து அஞ்சஅவன்சுகார்வே சிற்றுகம்போட்டுபோட்டுமூடிவைத்துபின்பு அச்சில்போட்டு குப்க்குகாங்கையில்வெந்தபிற்பாடு எடுத்துவிடவும்

மாதேருபன்ஸ்.

அ-அவுன்ஸ்வெண்ணெ கச-அவுன்சுமாவும் சு-அவுன்ஸ் சுத்த மானசர்க்கரையும் அரைஜாதிக்காதூளும் டீஇஸபூன்களுக்குதூளு ம் லார்ஜிஸப்பூன் கேக்னீரையும் இதுகளைக்கலந்து வெண்ணெயில் இழைக்கவும் உ-முட்டையை அரைமணிநேரம் அடித்து ஒயின்கி ளாஸ் ஷேரிவார்க்கவும்வார்த்து அச்சில்போட்டு போனடுப்பு குய்க் காங்கையில் விடவும்.

மெல்க்குபோன்சி செய்கிறவகை.

ச-புட்டிபாலை சாசுபானையில்வார்த்துமெதுவுகாங்கையில்கொ தித்தபின்பு இறைக்கி ஒருபுட்டி கொளம்பு பத்தாயிசாறுயம்-கஉ,

எலுமிச்சம் பழரசமும் வ-பலம்லவுங்கம் வ-பலம்பட்டை வ-பலம் சாபத்திரிப்பொடிசெய்து அரைவீசை சர்க்கரையும் போட்டு புளிப்பு தித்திப்பு மெதம்பார்த்து கம்பளியில்வூத்தி உ-ங-தரம் மாத்தி புட்டியில்வூத்தி கார்க்குப்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவும்.

ராஷ்பிரிபோட்டு செய்கிறபாகம்.

ச-புட்டி ராஷபிரிரசம்எடுத்து அதில்முக்கால்வீசை வெள்ளை சர்க்கரையும் உ-பலம் சுக்குப்பொடி ஒருபுட்டிபத்தாயிசாருயமும் வார்த்து டேஷ்டுபார்த்து கம்பளிப்பையில்வூத்தி உ-மூனு தருதி மாத்திக்கிளியர்பார்த்து புட்டியில் நிரப்பி கார்க்கடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஆப்பில் அல்லது மாங்காசல்லிசெய்கிறவகை.

பவுனுக்கு மூனுகொண்டமாங்கா கஉ-மாங்காயைசீவி அறுத் துகலாயிபானையில்போட்டு தகுந்த தண்ணீர்வார்த்து வெந்தபின்பு துணியிலேதிக்காக ச-கோப்பைவடித்து ச-கோப்பே சர்க்கரையில் சிரோபஎடுத்துக்கலந்து கொதிக்கவைத்து அழுக்கைஎடுத்து அரை மணிநேரத்திற் குள்ளாக மோந்துபார்த்து ச-பவுன்சாடியிலே நிரப் பிக்கொள்ளவும் யிஷபய்சும் முடமனது.

கொய்யாப்பழம் சல்லிசெய்கிறவகை.

ச-பவுன் கொய்யாப்பழத்தைசிலேசுஅறுத்து தகுந்ததண்ணீர் வார்த்துவெந்து திக்காகவந்தபோது ச-கோப்பைசிறேவி துணியில் வடித்து கோப்பை சர்க்கரை சராப்புகலந்து புளிப்பு உம்முடைய டேஷ்பொர்த்து கொதிக்கிறபோது அழுக்கைத்தள்ளி கொஞ்சம் ஷபைஷபோட்டு அரைமணி நேரத்திற்குள்ளாக மோந்துபார்த்து இரைக்கி ச-பவுன் சாடியிலே ரொப்பி கார்க்குப்போடவும் மேலும் ஆடாப்பில் ஜல்லியும்சரிக்கிசரியெடைஒருகோப்பைகிறேவியும்ஒரு கோப்பைதிக்கு சிராப்புங்காச்சி ஜல்லிமுடித்துக்கொள்ளவும் இந்த மாதிரிபிரமாணமாய் காசிவிப்பூஜல்லியும் வருமெனக்கொள்க.

மிளகுநீர்பேஷ்டு.

க-பவுன்கொத்தமல்லி அரைபவுன்வெள்ளைஉப்பு அரைபவுன் சர்க்கரை வ-பவுன்கடுகு வ-பவுன்மிளகு வ-பவுன்மிளகா வ-பவுன் மஞ்சள் அரிக்கால்பவுன் இஞ்சி அரிக்கால்பவுன் வெள்ளைப்பூண்டு வீசம் பவுன்வெந்தியம்வீசம் பவுன்சீரகம் இதுகளைப்பொடிசெய்து பயின்றுசீமை எண்ணையில் கலந்து தகுந்த காடிவிட்டுக் கூட்டிக் கொள்ளவும்.

மதிராஷ் கறிபவுடர்.

உ-பவுன்கொத்தமல்லி அரைபவுன் கடலைமாவு வ-பவுன் மஞ்சள் கால்பவுன்உப்பு கால்பவுன் கடுகு அரிக்கால்பவுன் மிளகாவிதைசம்பவுன் வெள்ளைப்பூண்டும் இதுகளைப் பொடிசெய்து கலந்து புட்டியில் நிரப்பிக்கொள்ளவும்.

மாங்காபிக்கில்.

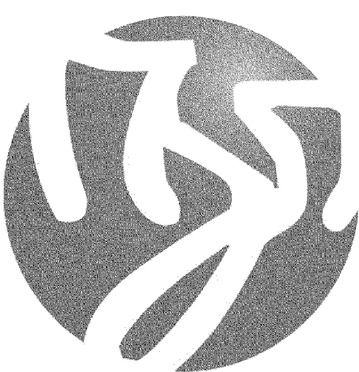
ஙா-மாங்காயைசீவி மையத்தில்பிளந்து பருப்பை எடுத்துகொஞ்சம் வெள்ளை உப்புபோட்டு ஊறவைக்கவும் பின்பு கு-பவுன் பச்சைமிளகாய் ரு-பவுன்இஞ்சி ரு-பவுன்தோல்லெடுத்தகடுகு க-பவுன் மஞ்சள்பொடி க-பவுன்சர்க்கரை உ-பவுன்வெள்ளைஉப்பு இதுகளில் சிலதுகொத்தி தகுந்தகாடிவிட்டு உ-பயின்று சீமைஎண்ணையில் தாளிதம்பண்ணி மாங்காய்களுக்கு இஷ்டப்படிங்குசெய்து நூலால்கட்டி உப்புமிளகுபோட்டு காச்சின காடியில்விட்டு உ0-நாள் வெய்யலில் வைக்கவும் அல்லாமலும் சிலர்மாங்காய்களை லார்அறுத்துமேற்சொல்லிய மசாலையில் பிரட்டிசாடியில் அடிக்கி அந்தமசாலையில் ஙிறேவியை வார்த்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

லயிம்பிக்கில்.

ஙா-எலுமிச்சங்காயை நாலாகப்பிளந்து வெள்ளை உப்பில் மூனுநாள்வெய்யலில் ஊறவைத்துபின்பு கரு-எலுமிச்சரசமும் தகுந்தசாடிஉப்பு வால்மிளகு இஞ்சி பச்சமுளகா வெள்ளைப்பூண்டு இதுகளெல்லாங்கலந்து சாடியில்நிரப்பிக்கொள்ளவும் வேறு இஞ்சிபவுன்-க, பச்சைமிளகாபவுன்-க, வெள்ளைஉப்புபவுன்அறைசர்க்கரைபவுன்-க மஞ்சள்பொடிபவுன் அரைஇஞ்சியை சிலேசுசெய்து பச்சைமிளகாயைப்பிளந்து உ-புட்டி சீமைஎண்ணையில் இதுகளெல்லாந்தாளிதஞ்செய்துக் கொள்ளவும்.

சைவபாகசாஸ்திரம்

முற்றுப்பெற்றது.



உ

கடவுள்துணை.

நளவீமபாகபுலவுநூற்படலம்.

தற்சிறப்புப்பாயிரம்.

காப்பு.

அறுசீர்க்கழிநெடிலாசிரியவிருத்தம்.

எவ்வகையிற் கருமமுநன் கியல்விக்கு
மிறைவனைமுன் னேத்தலென்னாச்
செவ்வகையிற் றுணிமுதினர் நெடுமொழியைக்
கடைப்பிடித்துத்திரைநீர்ஞாலத்
துவ்வகையிற்புலவுமுதலியதொகுத்து
நனியுரைப்பத்தோமில்சீர்சால்
மைவகையிற்பொருமதவாரணமுகத்தோன்
மலரடிகள்வழுத்தல் செய்வாம்.

அவையடக்கம்.

நிலமண்டில வாசிரியப்பா.

உரவுநீர்க்கடல்விளிம் புடீஇச்சிறந்தாற்றல்
கரையினிலக்குக் கடும்பொறையெனநிலர
யழுக்காறுவெகுளி யவாவின்னாச்சொல்
லொழுக்காறுடையரா யொரீஇப்புறங்கூறிச்
செய்ந்நன்றிகொன்ற சிதடர்கட்கனறிச்
செந்நெறிச்செவனு தெளிதமிழொருங்குணர்
தெம்மனோர்யார்க்கு மினிதறனுரைத்தலிற்
றம்மனோரில்லாத் தனிநாச்செல்வர்தம்
பொற்பமைகழன்மலர்க் கபமையுற்னத்தேன்

வணக்கொடுகெழுரு மிணைக்கறிசின்மொழி
இளஞ்சிறார்மொழியி னுளஞ்செறூர்கொள்பவென்
றாக்கியுரைப்பஃது னுறுத்தபுகெனுப்
போக்கறுபனுவல் புகல்பவன்முகத்தா
லாங்கவைதெருளே னல்லேன்மன்ற
வோங்குயிர்கோறல்செய் தூண்டுகென்னுத
வீதின்றுணிபன் றானயில்வாழ்க்கையர்
பேதுறவட்டுணிற் பெருவளிமுதலா
மும்மையுநோய்செயன் முன்னுபுபுலவடு
செம்முறைவிளங்கத் தெரிப்பான்புலவுறால்
கல்லாரொடுமட னல்லாரிவணெலா.
மடுதொழில்புரிஞ ராகலினியற்சொ
லொடுகிராமியச்சொ லுறநனிபலதமீஇச்
சுருக்கமில்பெருமிதத் துருக்கிற்றலைமைகொண்
மகமதைவழிபடூஉம் அகமதுசேனுசாத்
துணைக்கொடுதோமிலாத் துவன்றியகேள்விப்
பிணக்கறுபுல்மைசேர் பெருந்தகையோர்க்கெனு
மென்பதைநெஞ்சகத் திறையுமாம்வின்றி
மன்பதைத்தெகுதியின் மடமையேனுஞற்றின
ணுற்கமின்றிழுதைசெய் பறபலதவறு
மூன்னலாப்பெற்றிமை மூதியர்மேற்றன்றே
பன்னூற்றுக்கோலாப் பெறீஇயெனலே.

பாயிரம் முற்றிற்று.

ஸ்ரீ

சுபமஸ்து

புலவுநூல் பீமபாகம்.



உலகத்துயிர்களுக்கு இன்றியமையாத பாகவுணவுகளிற்

புலவுவகை.



அக்நிபுலவு.

பத்துசேர் ஆட்டுமாமிசத்தைப் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டிக்கொண்டு சுத்தசலத்தில் மூன்றுதரங்கழுவி நன்றாய்நீர்வடியும்படி புதுக்கூடையில் போட்டு ஒரு நாழிகைவரையும் பலகையின்மேல் வைத்திருந்து, பதினைந்துசேர் வேகத்தக்க தேக்சா என்கிற ஈயம்பூசிய செம்புத்தவலையில் ஐந்துசேர் நெய்விட்டு நன்றாய் காய்ந்த பக்குவத்தில் (அதாவது அதில்ஒருதுளி நீர்விட்டால் அதிகசத்தமுண்டாகிறசமயத்தில்) இரண்டுசேர் வெங்காயத்தை அரிந்து அந்நெய்யில் பெய்து அதுமிகவும் சிவந்தபின்பு அதிலேநான்கில் மூன்றுபங்கை இரும்புத்தட்டைக் கரண்டியாகிய சட்டுவத்தால் எடுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இலவங்கம், கருவாப்பட்டை, ஏலக்காய் இவை கக-ரூபாய்-எடை நிறுத்துவைத்தும் பாதிப்பங்கெடுத்து, அடுப்பின் மீதுள்ள நெற்றியிற்போட்டுக் கொஞ்சஞ்சிவந்தபின்பு மேற்படி மாமிசத்தை,காய்ந்துகொண்டிருக்கிற நெய்யில் ஒருமிக்கப்போட்டால் முகத்தில் நெய்தெரிக்குமாதலால், சட்டுவத்தின்மீது கொஞ்சங் கொஞ்சமாக வைத்துமெல்லென நழுகவிடவேண்டும் இவ்வாறு மாமிசமெல்லாம் விட்டபின் அந்தச்சட்டுவத்தால் அடிபற்றாமல்கிண்டி ஒருமூடியினால் மூடவேண்டும்.

இஞ்சிசேர்-ஒ. உரித்தவெங்காயம் கைப்பிடி-க, உரித்தவெள்ளைப்பூண்டு கைப்பிடி-கஒ. கொத்தமலித்தழை கைப்பிடி உ, ககககசேர்-வ, முன்னே எடுத்துவைத்த கிராம்பு ஏலக்காய் கருவாப்பட்டை இவற்றிற்-வ, மேல்தோல்சீவிய கொப்பரத்தேங்காய்சேர்காலே அரிக்கால் வறுத்தகடலைப்பருப்புதுலாம்-கஒ. தோல்போக்கிய வாதுமைப்பருப்பு பலம்-உ, தனித்தனியே நன்றாய்ச்சந்தனம்போலரை

த்து, சகசாத்தேங்காய்க்கடலை அரைப்புகடலைமாத்திரம்வைத்துக் கொண்டு இஞ்சிமுதலியவற்றின் அரைப்புகளை வெந்துகொண்டிருக்கிறமாமிசத்தில் பெய்து எ-அல்லது ருு-படித்தயிரில் வ-சேர் உப்பைக்கரைத்து அதில்விட்டு கரு-கச-எலுமிச்சம்பழங்களை அறுத்து ஒருபாத்திரத்தில்பிழிந்து விதைகளைப்போக்கி அந்தரசத்தைமேற்படிதேக்சாவில் விட்டுச் சட்டுவத்தினால் அரைநாழிகைக் கொருதரங் கிண்டி மூடியினால் மூடவேண்டும்.

மாமிசம், தயிர்முதலிய வற்றிலிருக்கிற நீர்ப்பசை வற்றியபின் மாமிசத்தைச் சட்டுவத்தாலெடுத்து நீரில்கையைதோய்த்துத்தொட்டுப்பார்த்து வெந்துபோயிருந்தால் அடுப்புத்தீயைக்குறைக்கவேண்டும். வேகாமலிருந்தால் கொஞ்சங் தண்ணீர்விட்டு அந்தத்தண்ணீர் வற்றி நெய்ப்பதமா யிருக்கும்போது மேலெடுத்து வைத்திருக்கும் சகசாமுதலிய மூன்றின் அரைப்புகளையும் அதிற்போட்டு அடுப்பெரிக்காமல் தணலின்மே லிருக்கும்போதே சட்டுவத்தால் கிண்டி மூடியால்மூடி இறக்கிவைக்கவேண்டும் ஆறுகிறபரியந்தம் மூடியைத் திறக்கக்கூடாது.

சுத்தக்ஸ் சிரகச்சம்பா அணன்சம்பா காலாபத்துவாலாஜாபச [illegible]வைர்துவித அரிசிகளே புலவுக்கு யோக்கிய மானவைகள் [illegible] கிடையாதபட்சத்தில் அதிக மெல்லியதாயிருக்கிற மற்றெந்த [illegible]யோவது பழையதாயிருந்தால் கொழியலில்லாமல் தீட்டிக் கல், மணல், உமிமுதலியது இல்லாமல் ஆய்ந்து பத்துச்சேர் அரிசியெடுத்துத் தண்ணீரிற்பெய்து அரித்து மூன்றுதரங் கழிநீர்போக்கி ஒரு புதுக்கூடையில் கொட்டிக்கழிநீர் முழுதும் வடியவைக்கவேண்டும்.

ஒருபெரிய தேக்சாவில் அரைச்சேர் நெய்வார்த்துதோலுரித்த வெங்காயம் சிலது அரிந்துபோட்டுக்கிராம்பு,ஏலக்காய், கருவாப்பட்டைஇவைகளில் சிறிதுசேர்த்துமூடியால்மூடி அடுப்பின்மீதேற்றிநன்றாய்க்காய்ந்தபிறகு ஒருசேர் அரிசிக்குஒன்றைச்சேர்வீதமாகச்சுத்தசலத்தைஅளந்து அந்தத்தேக்சாவில்வார்த்து நீர்கொதிதெரிக்கும்போது புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியைஅதில்பெய்து அரிசிப்படிஒன்றுக்குஉப்பு இரண்டுகைப்பிடி வீதமாகக்கணக்கிட்டு முன்னேதயிரில்கரைத்த காற்சேர் உப்புப்போக மீதிஉப்பை அரிசியில் பெய்து சட்டுவத்தினால் ஆட்டி மூடியால்மூடி 'அரைநாழிகை பொறுத்துத் துழாவி நீர்முழுமையும் அரிசியில் சுவறிச்சிறிதுநீர் நிற்கும்பக்குவத்

தில்கிண்டி முன்னேதேக்சாவில் சுத்தப்படுத்தியிருக்கிற மாமிசமுழு தும் சாதத்தில் சேர்க்கவேண்டும்.

அதன்மேல் இரண்டுசேர் காய்ச்சினபால்விட்டுச்சட்டுவத்தால் அடுப்பிலிருந்து மேல்வரைக்கும் செவ்வையாய்க்கிண்டி ஐந்துமுழ வஸ்திரம் நனைத்துப்பிழிந்து முறுக்குத்தேக்சாவின் கங்கில்வளையமா கச்சுற்றி மூடியால்மூடித் தணலெடுத்து மூடியின்மேலும் தேக்சாவி ன்பக்கங்களிலும் சேர்த்து அரைநாழிகைப்பரியந்தம் முறத்தால்நா ற்புறத்திலும்வீசி ஒரு நாழிகை ஒன்றரை நாழிகைப்பரியந்தம் அ தைத்தொடாமலிருக்கவேண்டும்.

பின்பு கங்கில் சுற்றியிருக்கும் வஸ்திரச்சுருளிலிருந்து ஆவிபுற ப்பட்டால் சாதம் நன்றாய்ப் புறிங்கிப்போய் விட்டதென் றெண்ணி வேறொருதுணியைக் கையிற்பற்றிக்கொண்டு மேல்மூடியைத்திறந்து சாதத்தைச்சட்டுவத்தால் நான்கு பக்கங்களிலும் கிண்டியெடுத்துப் பார்க்க யாதொரு குறைவுமின்றிச் செம்மையாய்ப் பக்குவப்பட்டிரு ந்தால் மூடியால்மூடித் தேக்சாவை அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிடவே ண்டும் பக்குவம் சிறிது தப்பியிருந்தால் அடுப்பின் மீதேற்றி அரை நாழிகைவரையில் வைத்திருந்து இறக்கிவிடவேண்டும். இது புசிப்ப தற்கு யோக்கியமாயிருக்கும்.

முறஃபுலவு.

இருபத்தைந்து கோழிகளை அறுத்து இறகுகளை மேல்தோலோ டுபோக்கித் தண்ணீரில்போட்டு நன்றாகக்கழுவியெடுத்து வயிற்றைப் பிளந்து ஈரல், நுரையீரல், குண்டிக்காய், அதாவது மாங்காயீரல்,பி ச்சு, குடல், தலைமுதலியவற்றைநீக்கி, ஒவ்வொரு கோழியையும் ஏ அல்லது கூ-துண்டுகளாகச்செய்து மறுபடியும் மூன்றுதரம்தண்ணீ ரில்கழுவிப் புதுக்கூடையில் போட்டுக் கீழே மண்ணொட்டாதிருக் கும்படி பலகையின்மேல் ஒருநாழிகை பரியந்தம் வைத்துத் தண்ணீ ர்வடியச் செய்யவேண்டும்.

பட்டணத்துப்படியால்பத்துபடிநெய் ஒருதேக்சாவில்வார்த்து அடுப்பின்மீதேற்றிக் காய்ந்தபின்பு உரித்தவெங்காயம் இரண்டுசேர் அரிந்து தண்ணீரில் போட்டெடுத்துக் கொதிக்கிற நெய்யிற்பெய்து நன்றாய்ச் சிவந்தவுடனே சட்டுவத்தால் எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வெங்காயத்துண்டுகளிற்சில நெய்யிற்கிடப்பினும் குற்றமில்லை ஏலக்காய்பலம்-கவ, இலவங்கம்பலம்-கவ, கருவாப்பட்டைபலம்- க இவற்றை அந்த நெய்யிற்பெய்து சிவந்து வருகிறசமயத்தில் மேற்கூண்டகடையிலிருக்கிற மாமிசத்தை ஒருமிக்கக்கொட்டாமல் சட்டுவத்தைத்தேக்சாவாய்க்கு நடுவிற்பிடித்துக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக வைத்து நெய்யில் நழுகிவிழ விடவேண்டும்.

அப்படிவிட்டுச் சட்டுவத்தால் கிளறி, ௩-சேர்த்தயிரில் வ-சேர் உப்பைக்கரைத்து அதில் விடவேண்டும். பிற்பாடு மூன்றுகைப்பிடி ஆய்ந்தபச்சைக் கொத்தமல்லித்தழை ஒருகைப்பிடிப் புதினாத்தழை போட்டுச் சட்டுவத்தால் கலக்கச்செய்து மூடியால்மூடிவிட்டு புறனிலத்தோல் போக்கிய இஞ்சிசேர்-௨, கிராம்புபலம்-க, ஏலக்காய்பலம் க, கருவாப்பட்டை பலம்-௨, மேல்தோல்போக்கிய வாதுமைப்பருப்புபலம்-௩, கொப்பறைத்தேங்காய்-வ, கசகசாசேர் அரிக்கால், வறுத்தகடலைப்பருப்பு சேர்மாகாணி, இவைகளையும் கடலையிற்காற்சேர் வெள்ளைப்பூண்டையும் தனித்தனியே மைப்போலரைத்துக்கடலைத்தேங்காய்க்கசகசா அரைப்புகள்தவிர மற்ற அரைப்புகளையெல்லாம் அடுப்பின்மேலிருக்கிற தேக்சாவிற்போட்டுச் சட்டுவத்தால் நன்றாய்க்கிண்டிமூடியால் மூடிவிடவேண்டும் சுக்தாஸ்சீரகச்சம்பா, அனன்சம்பா, காலாபத்து, வாலாஜாபசந்து, முருதலி இவ்விதஅரிசிகளில் ஏதேனும் ஓர்வகை அரிசியை-க௭-அல்லது ௨0-சேர் எடுத்து நன்றாய்த்தீட்டி தவிடுபோகப் புடைத்துக் கொழித்துக் கல் முதலியவை போக்கி மூன்றுதரங்கழுவிக் கழிநீர்போக்கி, மறுபடியும் அரிசியை ஒருதரம் அரித்து ஈயம்பூசின தேக்சாவில்பெய்து அரிசியின்மேல்சலம்நிற்கும்படியாக இரண்டுகுடஞ்சலம் கொட்டிவைக்கவேண்டும் அடுப்பின்மேலிருக்கிற தேக்சாவின் வாயைத்திறந்து மாமிசத்தில் ஒருதுண்டைச் சட்டுவத்தாலெடுத்துக் குளிர்ந்த சலத்திலதைத் தோய்த்துக்கொண்டு நசுக்கிப்பார்த்து வெந்துபோயிருந்தால் சட்டுவத்தால்நன்றாய்க் கிண்டிப்பார்த்து தண்ணீர்பசை சிறிதுமில்லாமல், நெய்ப்பதமாயிருக்கிறபக்குவத்தில் அடுப்பில் தீயைத்தணித்துச்சிறுதீயாவெரிக்கவேண்டும். முன்னே அரைத்துவைத்திருக்கும் கடலைத்தேங்காய்க் கசகசா அரைப்புக்கள் மூன்றையும், மேற்படி தேக்சாவில் போட்டுச் சட்டுவத்தால் செம்மையாகக் கலக்கும்படிக்கிண்டிவிட்டுப் பின் அடிபிடிக்காமல் அடிக்கடிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருக்கும் பக்குவப்படுகின்ற சமயத்தில் தீயைச்சிறிதாவது எரிக்காமல் தணலின்

மேலேதானே யிருக்கவைத்துக் கால்நாழிகைவரையில் விடாமலிண்டி இறக்கிவிடவேண்டும்.

தேக்சாவில் வைத்திருக்கிற அரிசியைப் புதுக்கூடையில் போட்டுக் கீழே மண்ணொட்டாதிருக்கும்படி அகலப் பலகையின்மேலே வைக்கவேண்டும். முப்பதுசேர் வேகும்படியான ஒருபெரியதேக்சாவை நன்றாய்க் கழுவி ஒரு வெள்ளைக்குட்டையால் உள்ளேதுடைத்து அடுப்பின்மீதேற்றி சமைத்து இறக்கிவைத்திருக்கும் தேக்சாவிலிருந்து நெய்யை ஒருபடியளவுக்கு இறுத்துக்கொண்டு அந்த நெய் முழுதும்விட்டு அதுகாய்ந்துகொண்டிருக்கையில்முன்னேஒருகைப்பிடி அரிந்த வெங்காயமும் அதன்பின்னே கிராம்பு, ஏலக்காய், கருவாப்பட்டை இவற்றில் சிறுதும்போட்டுச் சிவந்துவருகிற பக்குவத்தில்ஒருசேர் அரிசிக்கு ஒன்றைச்சேர் வீதம்அரிசி பழசாயிருந்தால் ஒன்றைமுக்காற்சேர் விதமாகக்கணித்து மேற்படி அரிசியளவுக்குச் சலத்தைஅளந்து காய்ந்து கொண்டிருக்கிற தேக்சாவில் வார்த்துமூடியால்மூடித் தீயை அதிகமாய் எரித்துத் தண்ணீர்கொதிக்கும்போது புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியைப் பெய்து சட்டுவத்தால் துழாவி மூடிவிடவேண்டும்.

அரையே அரைக்கால் அல்லது முக்கால்திட்டம் அரிசிவெந்து வரும்போது தண்ணீர் முழுதும் சுவறிப்போகும், அத்தருணத்தில் சமைத்துவைத்திருக்கிற மாமிசத்தை அதிலுள்ள நெய்யோடு அந்தத்தேக்சாவில் மெல்லெனப்போட்டுச் சட்டுவத்தால் நான்குபுறமும் நன்றாகக்கிண்டிக் கலக்கும்படிசெய்து முன்னமே நெய்யில் வறுத்திருக்கும் வெங்காயத்தையும், ௩-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும் ஒருபாத்திரத்தில் கொஞ்சம் வெந்நீரோடுகலக்கி அந்தச்சாதத்தில் முழுமையும் பரவும்படி விடவேண்டும்.

உடனே-௫-௩-முழ வெள்ளைச் சீலையைச் சுத்தசலத்தில் தோய்த்துப்பிழிந்து முறுக்கித் தேக்சாவின் வாய்க்கங்குக்கு வளையமாகச் சுற்றி மூடியால் அழுத்திமூடி அதில்நிறையத் தணல்போட்டு அடுப்பினுள்ளிருக்கும் மற்ற தணல்முழுது மெடுத்துப்பகிர்ந்து தேக்சாவின்மூன்று பக்கங்களிலும் அணைத்துக்கட்டி சுருட்டிச் சுற்றிக்கட்டியசீலையிலிருந்து ஆவிவரும்போது மூடியை மெள்ளத்திறந்து சட்டுவத்தை நன்றாய்க்கழுவி அதனால் மூலைகளில் சொருகிச் சாதத்தையெடுத்துப் பதம்பார்த்துச் சிறிதுங் குறைவில்லாமல் பக்குவப்பட்டிருந்தால், மேலே ஒரு வெள்ளைச் சீலையால் மூடித் தேக்சாவை இறக்

விடவேண்டும்; அரிசி ஒன்று அரை வேகாமலிருந்தால் மூடியால் மூடித் தேக்சாவை மறுபடியும் கால்நாழிகைப் பரியந்தம் அடுப்பின் மேலேற்றிவைத்துச் சாதத்தைப் பதம்பார்த்துப் பக்குவமாயிருந் தால் இறக்கிவைக்கவேண்டும்; இதைச் சற்றுச் சுடுகையாகவே புசிக் கவேண்டும்.

குப்தாப்புலவு.

ஆட்டுமாமிசம்வழுவழுப்பில்லாமல் கெட்டியாயுள்ளதாய்த்தே டி எலும்பைப்போக்கி, க0-சேர் எடுத்து மூன்றுதரம் தண்ணியில்க ழுவிக் கசாயக்காரனுக்கைப்பிற் கொடுத்துச் செம்மையாய்க் கொடுத்து வித்து இரண்டு மூன்றும்மிகளைச் சேகரித்து மெழுகுபோல அரைத் து ஒருபெரிய பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

மேற்புறணிபோக்கிய இஞ்சிசேர்-வ, உரித்த வெங்காயஞ் சேர் அரை, உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு சேர் காலேமாகாணி, கிராம்புபலம் ஈண்டரை, ஏலக்காய்-பலம்-உ, கருவாப்பட்டை-பலம்-ஒன்றை, கச கசா வேர் அரை, தோல்நீக்கிய கொப்பறைத்தேங்காய் சேர் முக்கா ல், கடலைசேர் மாகாணி-கொத்துமல்லி விரை-பலம்-க, கொத்துமலி த்தழை கைப்பிடி-ங, புதினாத்தழை கைப்பிடி-க, குங்குமப்பூ வராக னெடை-உ, தோல்போக்கிய வாதுமைப்பருப்புப் பலம்-ங, இவற் றைத் தனித்தனியே நேரஅரைத்து அந்த அரைப்புகளையும் நொறு க்கப்பொடிசெய்த காற்சேர் உப்பையும் முக்கால் அல்லது-ஒருசேர் புளித்தயிரிற் பாதியையும் அரைத்து வைத்திருக்கும்.

மாமிசத்தில் சேர்த்து நன்றாய்க் கலக்கும்படி செய்து பின்னே இருபது எலுமிச்சம்பழச்சாறும்விட்டுப் பிசைந்து அதன்பின் இரு ப்புத் தயிரையும் கொஞ்சங்கொஞ்சமாகப் பொறுத்துப் பொறுத்து வார்த்துப்பிசைந்து இரண்டு மூன்றுபேர் உட்கார்ந்துகொண்டெலு மிச்சங்காய்ப் பரிமாணமெடுத்து உள்ளங்கையில்வைத்து நன்றாக உ ண்டைகள்செய்து எழுசேர் வேகும்படியான தேக்சாவில் வரிசையா ய்ப் பரப்பினாற்போல் ஒன்றின்மேலொன்றாக அடுக்கிவைத்து அதன் மேல் சுத்தஜலம் ஒன்றரைச்சேர் வார்த்து அடுப்பின்மேலேற்றிமூடி யால் மூடித் தியை எரிக்கவேண்டும்.

அதிலுள்ள நீர்ப்பசையும் வார்த்த நீர்ப்பசையும் முழுதும் சுவ றினபின்புஇருந்தசேர் நெய்விட்டுக் குப்தா என்கிற உண்டைகள் அந்த

நெய்யிலே நன்றாய்ச் சிவக்க வறளும்படி வறுத்துச் சிவந்தநிறமாக மணமெழும்பினவுடனே இறக்கிவிடவேண்டும்.

மேலே புலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசிவகையில் எதையேனும் ஓர்வகை அரிசி எட்டுசேர் அல்லது ஒன்பதுசேர் எடுத்துமேலே சொல்லியபடி சுத்தஞ்செய்து மூன்றுதரங் கழுநீர்போக்கிஅரிந்துப் புதுக் கூடையிற்போட்டு பலகையின்மேல் வைக்கவேண்டும்.

அடுப்பின் மேலிருந்து இறக்கிவைத்திருக்கும்தேக்சாவிலுள்ள நெய்யில் அரைச்சேர் நெய் இறுத்தெடுத்து பதினேழு அல்லதுபதி னெட்டுச்சேர் வேகும்படியான தேக்சாவைக் கழுவிக் குட்டையால் துடைத்துவிட்டு அடுப்பின்மேலேற்றி அதில் வார்த்து தீயைக்களம் பெரித்து வார்த்தநெய் நன்றாய்க்காய்ந்தபின்பு உரித்தவெங்காயம் ஒருபிடிஅரிந்துபோட்டுச்சில ஏலக்காயும்கிராம்பும் கருவாப்பட்டை யும்தூவி அவையெல்லாம் சிவந்துவரும்போது ஒருபடியரிசிக்குமூன் றேமுக்காற்படி வீதமாக நீரையளந்து அந்தத்தேக்சாவில் வார்த்து த்தாளிதஞ்செய்து அது கொதித்தெறிக்குஞ் சமயத்தில் புதுக்கூ டையிலுள்ள அரிசியைப்பெய்து ஒருயேனத்தில்கொதிநீரை ஒருபடி அரிசிஎடுத்து ஐந்துகைப்பிடி உப்பைக்கரைத்து இந்தச்சலத்தை ம றுபடியும் சாதத்தோடும் சேர்த்துச் சட்டுவத்தாற்கிண்டி மூடிவிட வேண்டும்.

அரிசிமுக்கால் திட்டம் வேகுவதற்குள்ளாக நீர்சுவறிப்போகும் அப்போது முன்பக்குவஞ் செய்திருக்கும் குப்தா உண்டைகளைநெய் யோடுஎல்லாவற்றையும் அந்தசாதத்தில் சேர்த்து அடித்தொடங்கி மேல்வரையும் கலக்கும்படி சட்டுவத்தாற்கிண்டி இரண்டுசேர்ப்பசு வின்பாலையும் அரைச்சேர்ப் பனிநீரையும் ஐந்துசேர் விரையில்லாத் திராட்சப்பழத்தையும் ஒன்றாகக்கலந்து நான்குபுறத்திலும் பரவும் படி ஊற்றி மூடவிடவேண்டும்.

முன்சொல்லி வந்தபடியே வெள்ளைவேஷ்டியை நனைத்துப்பிழி ந்து கயிறுபோல் முறிக்கித்தேக்சாவின் வாயோரத்தில் வளையமாகச் சுற்றி மூடியால்மூடி அதன்மேலும் தேக்சாவின் பக்கங்களிலுந்தண ல்போட்டு அந்தவேட்டியில் ஆவிபுறப்பட்டால் பக்குவப்பட்டதெ ன்று தெரிந்துகொண்டு உடனே இறங்கிச்சாதத்தைப் பொறுக்கத் தக்க சுடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும் சற்றுபக்குவப்படாதிருந்தா ல் மறுபடியும் அடுப்பின் மீதேற்றிவைத்துப் பக்குவப்பட்டபின்இற க்கிவிடலாம்.

பிறியாணிப்புலவு.

பத்துச்சேர்த்த தனிமாமிசத்தைப் பெருந்துண்டுகளாகநறுக்கிச்செம்மையாகக் கழுவி ஒரு புதுக்கூடையில்போட்டுப் பலகையின் மேல் வைக்கவேண்டும்.

இரண்டுசேர் வெங்காயம்-உரித்து அரிந்து ஒரு ஏனத்தில்கொஞ்சம்நீர்வார்த்து அதில்பெய்து வைத்துக்கொண்டு இஞ்சிசேர்-வ, கசகசா சேர்-க, கொப்பறைத் தேங்காய் சேர்-அரை, கடலைப்பருப்புச்சேர் அரிக்கால் ஏலக்காய்பலம்-ரு, கிராம்புபலம்-க, இலவங்கப் பட்டைபலம்-க, தோல்போக்கிய வாதுமைப் பருப்புப்பலம்-ரு, வெண்ணைப்பூண்டுபலம்-ரு, கொத்தமலித்தழை கைப்பிடி-ச, புதீனாத்தழை கைப்பிடி-க, இவற்றை வெவ்வேறாகச் சந்தனம்போலரைத்துஏலக்காய்கிராம்பு இலவங்கைப்பட்டை இம்மூன்றில் ஒவ்வொன்றையும்இரண்டு பங்காகப்பகிர்ந்து ஒருபங்கை வேறே எடுத்துவைக்கவேண்டும் இந்தஅரைப்பு வகைகளெல்லாவற்றையும் திட்டமானஉப்புப்போட்டவித்த ஒருபடிக்கடலைப்பருப்பையும் ட-படிப்புளித்தஏட்டுத்தயிரையும் முன்னமேதானே சித்தப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

ஒருதேக்சாவில் பத்துச்சேர் நெய்விட்டு அடுப்பின்மேலேற்றித் தீயெரித்து அந்தநெய் நன்றாய்க்காய்ந்துவரும்போது முன்னே அரிந்துவைத்திருக்கும் வெங்காயத்தை அதிற்பெய்து மிகுதியுஞ் சிவந்தபின்புஒருபாத்திரத்திலே முக்காற்பங்கெடுத்து வைத்துக்கொண்டு புதுக்கூடையிலுள்ள மாமிசத்தைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகச்சட்டுவத்தின்மேல்பரப்பி மெள்ளநழுவிழும்படி தேக்சாவில் விட்டுச்சட்டுவத்தால் கிண்டிமுன்னமே அரைத்துச் சித்தப்படுத்தியிருக்கும்வஸ்துக்களில் இஞ்சிதேங்காய் கசகசாகடலை இந்தநாலுந்தவிர மற்றெல்லாவற்றையும் மாமிசத்திற்போட்டு அதன்பேரில் தயிர்முழுமையும் வார்த்துப்பின்பு காம்புகளைந்த பச்சைமுளகாய் இரண்டு கைப்பிடி சேர்த்துச். சட்டுவத்தால்கிண்டி மூடியால்மூடிக் கனத்ததீப்போட்டு இரண்டு நாழிகைப்பரியந்தம் எரித்து இதற்குள்ளாகஇரண்டொரு தரம் சட்டுவத்தால் நன்றாய்க்கிண்டி மூடிவிடவேண்டும்.

அதிலுள்ள தண்ணீர் முழுதும்சுண்டி நெய் பதமாயிருக்கும் போது சட்டுவக்கால் மாமிசத்திலே ஒருதுண்டெடுத்துக் கைக்குளிர்ந்தநீரில் நனைத்துக்கொண்டு கிள்ளிப்பார்த்துச் செம்மையாய்வெந்திருந்தால் அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

ஒருவேளை செம்மையாய் வேகாமலிருக்குமாயின் இரண்டு படி நீர்விட்டு அந்நீர்வற்றி நெய்ப்பதமாய் வருகிறவரையில்தீயைநன்றாய் எரித்து வெந்தபின்பு தேக்சாவைச்சாய்த்தெடுத்து மண்மேடையின் மேலாவது அம்மிக்கல்லின்மேலாவதுவைத்து தட்டையானஒருவன த்தை அதன்வாயோடு அணைத்துப்பிடித்து நெய்யை முக்காற்பங்கு ஒருபாத்திரத்தில் இறுத்துக்கொண்டு.

அந்தநெய்ப்பாத்திரத்தை ஓரேனத்தால்மூடி ஓரிடத்தில்வைத் துவிட்டு அந்ததேக்சாவைத்தூக்கி யெடுத்து அடுப்பின்மேலேற்றிச் சிறுதீயாக எரித்துமேலே எடுத்துவைக்கப்பட்ட நாலு வஸ்துக்களை யும் ஓரேனத்தில்போட்டு இரண்டுபடி ஜலம்விட்டு நன்றாய்க் கலக்கி மாமிசத்தில் ஊற்றி எங்கும் வியாபிக்கும்படி கிண்டி மூடியால் மூடி அரைநாழிகைப் பரியந்தம் அடிக்கடிதிறந்து கிண்டிக்கொண்டுவந்து நீர்ப்பசை அற்றபின் இறக்கிவிடவேண்டும்.

மேலேபுலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசிவகைகளில் ஒருவகையரி சியைப் பதினேழுரைச்சேரெடுத்துக் கொழியல் போகத்தீட்டிக் கல மணல் உமி தவிடு போகும்படி ஆய்ந்து புடைத்துக் கழுநீர் மூன்று தரம்போக்கி அரித்துப் புதுக்கூடையொன்றில் பெய்து பலகையின் மேல் வைக்கவேண்டும்.

இருபதுபடி வேகத்தக்க ஒருதேக்சாவை அடுப்பின்மேலேற்றி படிக்கணக்கில்லாமல் சுமார் நாலுகுடநீர் வார்த்துத் தீயைக் கனக்க எரித்து நீர்கொதித்து ஆவிவரும்போது புதுக்கூடையரிசியை அதி ற்கொட்டிச் சட்டுவத்தால்துழாவிமுடியால்மூடி அரிசிமுக்கால் திட் டம் வெந்தபிறகு இருபதுசேர் வேகத்தக்க வேறொரு தேக்சாவை மாசில்லாமல் கழுவி ஒரு குட்டையால் துடைத்துவிட்டு மற்றொரு அடுப்பின்மேலேற்றி அதிலேமுன் ஆக்கிவைத்திருக்கிறமாமிசம்முழு தும்போட்டு சாதம்வெந்துகொண்டிருக்கிற தேக்சாவுக்குள்ளேஒரு சிறியபுட்டுக் கூடையைவிட்டுச் சாதத்தை முழுமையும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகஎடுத்து அந்தமாமிசத்தோடு சேர்த்துமெல்லெனச்சட்டு வத்தால் பரவத்துழாவிவிட்டுமுன்னே அவித்துவைத்திருக்கிற கட லைப்பருப்பை அதன்மேல்தெளித்து பொரித்துவைத்திருக்கும்வெங் காய முழுகையும்போட்டு முன்பங்கிட்டுவைத்த ஏலக்காய் முதலிய மூன்றையும் போடவேண்டும்.

மூன்றுபடி பசுவின்பாலை முன்னே யெடுத்துவைத்தநெய்யுடன் சேர்த்து சாதத்தை யெடுத்துவிட்டவெந்நீரில் இரண்டுபடிமொண்டு

இர்நீரில் உ-கைப்பிடி உப்பைக்கரைத்து அதனோடுசேர்த்து அதிலே இரண்டுவராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக்கரைத்துப் பனிநீர்அரைச்சேரும் திராட்சப்பழம்முக்காற்சேரும் பச்சைபிலை இரண்டு வராகனெடையும் பெய்துகலக்கி அந்தச்சாதத்தில் தெளித்துவிட்டு ஆறுமுழவேஷ்டியை நனைத்துப்பிழிந்து முறுக்கித் தேக்சாவின் வாய்க்கங்கினிடத்தில் சும்மாடுபோற் சுற்றி மூடியால் அழுத்திமூடி மூடியிலும் தேக்சாவின்பக்கங்களிலும் அடுப்புதணலைப்போட்டுஅதனைத் துவைக்கவேண்டும்.

சாதம் நன்றாய்ப்புழுங்கினால் வேட்டிச் சுருணையிலிருந்து ஆவி வரும் அதனால் பக்குவப்பட்டதென்றெண்ணி மேல்மூடியைமெள்ள எடுத்துச் சட்டுவத்தால் சாதத்தை எடுத்துப் பார்த்து மனதுக்குத் திருப்திகரமாய்ப் பக்குவப்பட்டிருந்தால் தாமதிக்காமல் இறக்கிவிடலாம் பக்குவப்படாதிருந்தால் உடனே மூடியால்மூடி அடுப்பின்மேலேற்றி ஒருநாழிகைவரையும் வைத்து இறக்கவேண்டும் ஆறிப்போகுமுன்னே புசிக்கவேண்டும்.

சப்ஜிப்புலவு.

பத்துசேர் நல்லஆட்டுமாமிசத்தைப் பெருதுண்டுகளாக அரிந்துத் தண்ணீரிலே மூன்றுதரங்கழுவி புதுக்கூடையிற்போட்டுப்பலகையின்மீது வைக்கவேண்டும்.

தேக்சாவில் ஏ௨-சேர் நெய்விட்டு மூட்டி யடுப்பின்மே லேற்றி இரண்டுசேர்வெங்காயத்தை தோலுரித்து அரிந்து நெய்யிற்பெய்து சிவந்தபக்குவத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு புதுக்கூடையின் மாமிசத்தை காய்ந்துகொண்டிருக்கிற நெய்முகத்தில்தெறியாதபடிசட்டுவத்தால் மெள்ளகழுவி விழும்படி விட்டுக்கிளறி மூன்றுபடித் தயிரில் காற்சேர் உப்பைக் கரைத்துத் தேக்சாவில் மெல்லென ஊற்றிக் காம்புகிள்ளிய இரண்டுகைப்பிடிப் பச்சைமுளகாயும் இரண்டு கைப்பிடி ஆய்ந்த கொத்துமலித்தழையும் ஒருகைப்பிடிபுதினத்தழையும் போட்டுச் சட்டுவத்தால் கிளறிவிட்டு மூடியால்மூடிமிதமாகத்தீயை எரிக்கவேண்டும்.

ஒன்றேகாற்சேர்க் கடலைப்பருப்பை உப்புப்போடாமல் வேவித்து ஒரேனத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் கத்தரிக்காய் உருளைக்கிழங்கு கொத்தவரைக்காய் அவரைக்காய் முள்ளங்கிக்கிழங்குவெந்தயக்கீரை காசினிக்கீரை சோகிக்கீரை இவைகளைப்போதுமான மட்டும் நிதானமாயெடுத்து ஆய்ந்து வழக்கப்பிரகாரம் அரிந்துநீரில்அல

ம்பிவெவ்வேறேனத்தில் வெவ்வேருகவைத்துத்தக்க உப்பைச் சேர்த்து மிதமாக நீர்விட்டு வெவ்வேறடுப்பின்மீதேற்றித்தியைமூட்டி ஒவ்வொன்றும் அரைத்திட்டம் வெந்தபின்பு வெவ்வேறு மூங்கிற்புந்தட்டில் கொட்டிக்கொண்டு

சிறிதுநேரம் பலகையின்மேல் வைத்து நீர் வடிந்தபின்பு ஒவ்வொன்றையும் ஒவ்வோ ரேனத்தில் கொட்டிக்கொண்டு நெய்யில் தனித்தனியேவறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் ஏலக்காய் பலம் கஉ, கிராம்புபலம்-இஞ்சிசேர்-வ, இலவங்கப்பட்டைபலம்-க,கடலைப் பருப்புச்சேர்-அரிக்கால், கசகசாசேர்-வ, கொப்பறைத் தேங்காய்ச் சேர்-காலே அரிக்கால் இவற்றில் ஏலக்காய் கிராம்பு இலவங்கப்பட்டைகளில் அரைப்பங்கையும் மற்றவைகள் முழுவதையும்தனித்தனியாக அரைத்துக்கொண்டு.

கொப்பறைத் தேங்காய் கடலை கசகசா இவைதவிர மற்றவைகளைத் தேக்சாவில்போட்டுச் சட்டுவத்தால்கிண்டி மூடியால்மூடிஇரண்டுநாழிகை கனக்களரித்து வெந்ததன்மேல் மாமிசத்தில் உ-துண்டெடுத்துக்கையை நனைச்சிக்கிள்ளிப்பார்த்து வெந்திருந்தால் நீர்ப்பசை சிறிதுமில்லாமல் நெய்ப்பதமாயிருக்கிறசமயத்தில்தேக்சாவின் வாயோடு தக்கபாத்திரத்தையாவது இறுகவணைத்துப்பிடித்துச் சாய்த்து அதினுள்ளே நெய்யைமுக்கால்திட்டத்துக்கு ஒரு ஏனத்தில் இறுத்துவைத்து தேக்சாவைநிமிர்த்திநெருப்பின்மேலேயே இருத்தி முன்அளவு பிரகாரம் தேங்காய் கடலை கசகசா அரைப்புகளை ஒரு சேர்த்தண்ணீரில் நன்ருய்க்கலக்கி அதில்விட்டுச் சட்டுவத்தால் கிளறிச் சிறுதீயாக எரித்து இருபதுஎலுமிச்சம்பழத்தை அறுத்து ஒரு பாத்திரத்தில்பிழிந்து விதைகளை எடுத்துவிட்டுப் பாதிரசத்தைமாத்திரம் தேக்சாவில்விட்டு மற்றைப்பாதியை இறுத்து வைத்திருக்கிற நெய்யில் விடவேண்டும்.

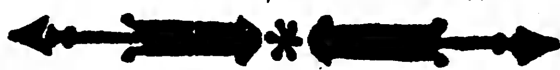
அடுப்பின்மீதிருக்கிற தேக்சாவை அப்படியே அரைநாழிகை வரையும் இருக்கவைத்து அடிபிடித்துப் போகாமல் அடிக்கடி கிண்டிப்பக்குவமா யிருக்கும்போது இறக்கிவிடவேண்டும் அளவான வேறொரு தேக்சாவில் மூன்றுகுடம் ஜலம்விட்டு அடுப்பின்மே லேற்றிக் கனக்கத் தீயெரித்துக் கொதிதெறிக்கும்போது மேலே சொல்லிய அரிசிகளில் கிடைத்த ஒன்றில் பத்துச்சேர் எடுத்துத்தீட்டி ஆய்ந்து மூன்றுதரங்கழுநீர்போக்கி அரித்து ஒரு புதுகூடையிற் கொட்டிப் பலகையின்மீதுவைத்து நீர் வடித்தபின்பு அரிசியை அதிற்பெய்து

சட்டுவத்தால் துழாவிமுன்பு ஐந்துபலம் உப்பையும் அதன்பின் மேலேயெடுத்து வைத்திருக்கிற கருவாப்பட்டை ஏலம் இலவங்கம்இவைகளையும் போட்டுத்துழாவி அந்த அரிசி முக்கால்திட்டம் வெந்தமாத்திரத்தில் பதினைந்துசேர் வேகும்படியான தேக்சாவைக் கழுவிக் குட்டைபால் துடைத்துவிட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்து முன்னே சமைத்துவைத்திருக்கிற மாமிசத்தை அதில்கொட்டிப்பரப்பி அவித்துவைத்திருக்கிற கடலையைத் தண்ணீர் வடித்துவிட்டு அந்தமாமிசத்தின்மீது பாவப்போட்டு அதன்மேல் வறுத்து வைத்திருக்கிற வஸ்துக்களில் வெங்காயந்தவிர மற்றைக்காய்கிழங்கு கீரைகள் முழுமையும்சேர்த்து பிறகு அரிசிவேகிற தேக்சாவிலிருந்து ஒரு சேர்க் கொதிநீர் மொண்டு மாமிசத்திலூற்றி சிறிய புதுப்புட்டுக்கூடையால் சாதத்தை நீர்வடிந்து போம்படி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எடுத்து மாமிசத்தோடு முழுதும்சேர்த்து சட்டுவத்தை அடிமட்டும் விட்டுத் துழாவி மேலேபொரித்துவைத்திருக்கும் வெங்காயத்தைப் பெய்துவிட்டு தோல்போககிய ஐந்துசேர் வாதுமைப்பருப்பைமெல்லியதாக அரிந்துகொண்டு அதையும் முன்றுவராகனெடைக்குங்குமப்பூவைக் கால்சேர் சுத்தசலத்தில் கரைத்து அந்நீரையும் காம்பைக்கிள்ளிவிட்டு விதையில்லாத மூன்றுபலம் திராட்சப்பழத்தையும் மூன்றுபடிப் பாலையும் முன்னமே வடித்தெடுத்துவைத்திருக்கும் நெய்யுடனேசேர்த்து அந்த நெய்யைச் சாதத்தில் பரவவிட்டுத் தாமதஞ்செய்யாமல் ஐந்துமுழச்சீலையை நனைத்துப்பிழிந்து தேக்சாவின் வாயோரத்தின்மேல் சும்மாடுபோல் வளையமாகக்கட்டிவைத்து அதன்மேல்மூடிபால் அருத்திமூடி அதிலும் தேக்சாப்பக்கங்களிலும் தணலைக்கொட்டி அனைத்து இரண்டு நாழிகைப் பரியந்தம் அப்படியே வைக்கவேண்டும்.

சீலைபின்வழியாக ஆவிவரும்போது சட்டுவத்தால் சாதத்தைக் கிளறி நகாத்துக்கைபால் சாதத்தை நசுக்கிப் பதம்பார்த்து பதமாயிருந்தால் மூடிவிட்டு இறக்கிவிடலாம் கொஞ்சம் பக்குவப்படாமலிருந்தால் அடுப்பின்மேலேயே அரைநாழிகைவரையில் இருக்கவைத்து இறக்கிவிடவேண்டும் இறக்கிவைத்தசாதத்தை ஆறிப்போகாதபடி மூடிவைத்துப் பக்குவமான சடுகையோடு புசிக்கவேண்டும்.

புலவுவகைப்படலம் முற்றிற்று.

பலாவ் பிறியாணிப்புலவு.



பத்துசேர் நல்லமாமிசமெடுத்து மூன்றுதரங்கழுவிப் பெரிய துண்டுகளாக அரிந்து பதினைந்துசேர் வேகத்தக்க தேக்சாவிற் போட்டுப்பதினைந்து கைப்படி உப்பை அதிற்பெய்து மேல்தோல் போக்கிய காலேஅரிக்கால்சேர் இஞ்சியும் க-சேர் உரித்த வெங்காயமும் வ-சேர் வெள்ளைப்பூண்டும் தனித்தனி உ-பலம் ஏலமும் கிராம்பும் க-பலம் கருவாப்பட்டையும் ஒவ்வொன்றும் ೭-சேர் வீதம் கசகசாவும் கொப்பறைத் தேங்காயும் காம்புகிள்ளிய பச்சை முளகாயும் வ-சேர் கடலைப் பருப்பும் ௩-கைப்பிடி கொத்துமல்லித் தழையும் க-கைப்பிடி புதினாவும் ೭-பலம் பச்சையிலையும் ஆகிய இவைகளையெல்லாம் மணல்முதலானவை இல்லாமல் சுத்தப்படுத்தி அதனோடு பெய்து ௩-படித்தயிரும் இருபத்தைந்துபடி நீரும் வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்து அவித்துநன்றாய் வெந்தபின்பு மாமிசமுழுதையும் செவ்வையாய்ப்பிசைந்து பிழிந்துகொண்டு அச்சக்கைகளையும் மற்ற வஸ்துக்களையும் எடுத்தெறிந்துவிட்டுச் சாரமாகிய அந்தநீரைவெள்ளைச் சலவைக்குட்டையால் மற்றொரு பெரிய பாத்திரத்தில் வடிகட்டிக்கொள்ளவேண்டும்.

பத்துசேர் வேகும்படியான தேக்சாவில் எ೭-சேர்நெய்வார்த்து ೭-சேர் உரித்த வெங்காயத்தை அரிந்துபெய்து கொஞ்சம்ஏலம்கிராம்பு கருவாப்பட்டையும் போட்டு நன்றாய்ச் சிவந்தபின் பெடுத்து வைத்திருக்கும் சாரமாகியநீர் பதினெட்டுபடிக்குக் குறையாதிருந்தால் அந்நீரேபோதுமானது அந்த அளவுக்குகுறைந்தால்அக்குறைவுக்குக்குளிர நீரைசேர்த்து அந்தநெய்யில் வார்த்துத் தாளிதஞ்செய்யவேண்டும்.

அது செவ்வையாய்க் கொதிகொதிப்பதற்குமுன்னேதானேபுலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசிகளில் ஓர் வகையரிசியைத் தீட்டிக் கல்முதலியவை இல்லாமல் ஆய்ந்து பத்துச்சேரெடுத்து மூன்று கழுநீர் போக்கிப் புதுகூடையில் கொட்டி நீர்வடியும்படி பலகையின்மேல் வைக்கவேண்டும். தேக்சாவின் மூடியைத்திறந்து கொதிதெறிக்கிறதாயில்லையாவென்று பார்த்து கொதி தெரித்துக்கொண் டிருந்தால் சட்டுவத்தால் துழாவிவிட்டுப் புதுக்கூடை அரிசியை ஒருசோக் கொட்டாமல் சிறிதுசிறிதாக விழும்படி முழுமையுஞ் சாய்த்துக்

சட்டுவத்தால் கிளறி மூடியால்மூடிக் கனக்கத் தீயைமூட்டி எரிக்க வேண்டும்.

அப்படித்தீயை எரிக்கும்போது தேக்சாவில் சாதம்கீழும் நெய் மேலுமாக வேகிறதினால் பொங்கிவரும்போது தகுந்த முயற்சி செய் யாவிடின் நெய்முழுதும்பொங்கிவடிந்து அடுப்பில்விழும் ஆகையால் சாக்கிரதையுடைய ஓராள் தனதுவலக்கையில் சட்டுவமும் இடக் கையில் அழுக்கில்லாத வெள்ளைக்குட்டையும்பிடித்து அந்தத்தேக் சாவின் சுமீபத்திலேநின்று சிறிதுபொங்கி வருகிற சமயம் பார்த்து வெள்ளைக்குட்டையால் மூடித்திறந்து சட்டுவத்தால் மூன்றுதரம் நாலுதரம் துழாவவேண்டும்.

பொங்கிவருஞ் சமயமறிந்து இப்படித் துழாவிக்கொண்டு வரு கையில் நீர்முழுதுஞ்சுண்டி நெய்ப்பதமாயிருக்கும்போது ௩ - விரா கன் பெடை குங்குமப்பூவை வ-சேர்ப்பனிநீரில் கரைத்து ௩-சேர்ப் பசுவின் தனிப்பாலில்விட்டு காம்புகிள்ளிய ச-பலம் விரையில்லாத திராட்சப்பழத்தையும் தோல்போக்கி மெல்லியதாயரிந்த ரு - பலம் வாதுமைப் பருப்பையும் தோல்நீக்கிய உ-பலம் முந்திரிகைப் பருப் பையுஞ்சேர்த்து அந்தப்பாலைச் சாதத்தில் முழுமையும் பரவும்படி யூற்றிச்சட்டுவத்தால் கிண்டிச் சமனாகப்பரப்பி ஐந்துமுழம்வேஷ்டி யைகளைத்துப்பிழிந்து புரிமணைபோலத் தேக்சாவின் வாய்க்கு வளை யமாகச்சுற்றி மூடிக்கொண்டு அழுத்திமூடிவிட்டு அதன்மேல்தணலை யெடுத்து நிரப்பி மிச்சமானதணலைதேக்சாவின்பக்கங்களிலும்அணை த்துவைக்கவேண்டும்.

உ-நாழிகை அல்லது ஒருமணிநேரம்வரையும் அதைத்தொடா மலிருந்து புகுமென்று ஆவியெழும்பும் பக்குவத்தால் சாதம்பதமா யிற்றென்று நிதானித்துத்திறந்து அகப்பையால்கிளறியபின் மத்தி யில் சாதத்தை ஈரக்கையால் நசுக்கிப்பார்த்துச் செம்மையாய்வெந்தி ருந்தால் மூடியால்மூடி இறக்கிவிடவேண்டியது.

பதம்காமலிருந்தால் மூடிநெருப்பையின் மேலேற்றி அரை நா ழிகை பரியந்தம் வைத்திருந்து இறக்கியபின் மற்றப் புலவுகளைப் போலத்திறந்து ஆறவிடாமல் அழுக்குப்படியாத வெள்ளைத்துணியா ல் வாயைமூடிக்கட்டிவைத்து வேண்டியபோதுபோதுமான அளவுப் பிரகாரம் மறுபடியும் வாயைமூடிக் கட்டிவைக்கவேண்டியது.

தாளித்த அன்னம்.

புலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசிவகைகளில் ஓர்வகையில் ஐந்து படிசேர்த்து கல் மணல் உமி முதலிய இல்லாமல் தீட்டிப்புடைத்து ஆய்ந்து மூன்றுகழுநீர்போக்கி ஒரு புதுக்கூடையிற் கொட்டிப் பலகையின்மேல் வைக்கவேண்டியது.

ஐந்துபடி வேகும்படியான தேக்சாவில்-கவ-படி நெய்வார்த்து நெருப்பிலேற்றித் தீயையெரித்து நெய்கொதித்து வரும்போது-உ-கைப்பிடிவெங்காயம் உரித்து அரிந்தபின்பு ஒன்னரை ரூபாயெடை ஏலக்காய் கருவாப்பட்டை இம்மூன்றுடனேசேர்த்து,அதிற்பெய்து அவைசிவந்து வருகையில்சரியாயளந்து பத்துப்படிச் சுத்தசலத்தை மெள்ளஊற்றித்தாளித்துச் சிறுபிடியாக ஐந்துகைப்பிடி உப்பையுங் கூட்டி மூடியினால்மூடித் தீயைநன்றாய் எரிக்கவேண்டியது.

நீர்கொதித்து ஆவிவரும் பக்குவத்தில்-ங-பலம் திராட்சப்பழமும், வாதமைப்பருப்பும், முந்திரிகைப்பருப்பும், முக்கால்பலம் இலவங்கப்பத்திரியும்தூவி, உடனேபுதியக் கூடையரிசியை அதிற்கொட்டிஅகப்பையால்செவ்வையாய்க்கிண்டிமூடி அரைநாழிகைக்கொருதரம் இப்படியேகிளரிவரவும்

இந்தப்பிரகாரம் மூன்றுநாலுதரம் நடத்திவருகையில் நீர்வற்றிச்சாதம் அடியில் அமுங்கியபின் மறுபடியும்சட்டுவத்தின் காம்பால் கீழுமேலுமாகத் துழாவிக் காய்ச்சினபால் ஒருபடி அதன்மேல்பரவ ஊற்றி நாலுமுழ வெள்ளைக்குட்டையை நனைத்துப்பிழிந்து தேக்சாவின்கலங்கில் வட்டமாகச் சுற்றிவைத்து மூடியால் அழுத்திமூடித் தணலைமூடியிலும் தேக்சாவின் அடிப்பக்கங்களிலும்போட்டு இரண்டுநாழிகைவரைக்கும் அடுப்பின்மேலேயேவைத்திருந்து சுற்றியகுட்டையிலிருந்து ஆவிபுறப்படும்போது திறந்து பக்குவமா யிருந்தால் யிறக்கிவிடலாம் சிறிதுவேறுபட்டிருந்தால் மூடியால்மூடிப் பின்னும் அரைநாழிகைவரையும் இறக்காமல் வைத்துப்பின்பு இறக்கிவிடவேண்டும் சுடுகையாகவே புசிக்கவேண்டும்.

புலவுவகை முற்றிற்று.

---

௧ றிவ ளை ௧.

அன்னஞ்சமைக்குமுறை.

நல்லபச்சரிசி மூன்றுபடி யெடுத்து தீட்டி நொய் கல் தவிடு முதலியவைநீக்கி மூன்றுதரங் கழுநீர்போக்கி அரித்து ஓரேனத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

கஞ்சிவடித்த அன்னஞ்சமைக்க வேண்டுமானால் சாதாரணமாய் விடுகிற நீரளவுக்கு இரண்டத்தனைநீரை அரிசிக்கு மூன்றத்தனைப் பெரிய தேக்சாவில்வார்த்துக் கொதிதெறிக்கும்போது அந்த அரிசியை அதிற்பெய்து துழாவி மூடவேண்டும்.

இப்படிஇரண்டு மூன்றுதரம்பொறுத்துப்பொறுத்துத் துழாவுகையில் அரிசிமுக்காலே யரைக்கால் திட்டம் வெந்தபின்பு மூடியால் மூடி ஒருதுண்டுச்சீலையால்பிடித்தெடுத்துக்கஞ்சியை முழுதும்வடித்துமறுபடியும் தேக்சாவை நிமிர்த்து மூடியால்மேலே மூடித்தீயை எரிக்காமல் அடுப்பின்தணலின்மேல் அரைநாழிகைப்போதுவைத்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

கஞ்சிவடிக்காத அன்னஞ்சமைக்கவேண்டுமானால் அரிசியளவுக்குஇரண்டளவுநீரை அளந்துவார்த்துக்கொதித்து ஆவிவரும்போது புதுக்கூடையிலுள்ள அரிசியைப்பெய்து துழாவிமூடி நீரெல்லாம்வற்றிப் போனபின்பு அதைக்கிண்டி அடுப்பெரிப்பதைநிறுத்தித்தணலின்மேலேதானே அரைநாழிகை வரையும் வைத்திருந்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

சமயலுக்குரிய மிருகமாமிசவகை.

செம்மறியாடு குறும்பாடு வெள்ளாடுகாட்டாடு வரையாடு கலைமான் புள்ளிமான் கடமான் வெளிமான் முசல் முதலியவற்றி னிறைச்சி இவைமுன்னேசொல்லிய புலவுகளுக்கும்பின்னேகூறும் கறிகளுக்கும் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சலியாக்கறி.

ஒருசேர் மாமிசத்தை நெல்லிக்காய் பரிமாணமாகத் துண்டுகள் செய்து ஐவ்முதலியவைபோக்கி மூன்றுதரந்தண்ணீரில் கழுவிப் புதுகூடையிற்போட்டு வைக்கவேண்டும் நீர்வடிந்தபின்பு சிறியதேக்சாவில் காற்படிநெய்வார்த்துத் தீமூட்டியே அடுப்பின்மேல்வைத்து.

நெய்யுருகிக் கொதிக்கும்போது ஒருபிடி வெங்காயம் அரிந்து அதில்பாலும் சிறிதுகிராம்பும் ஏலக்காயும் கருவாப்பட்டையும் போட்டுச்சிவந்துவருகையில் புதுக்கூடை மாமிசத்தையும் மற்றைப்பாதி வெங்காயத்தையும் மெள்ளப் போட்டு அதன்பின் உழக்குத்தயிரில் உ-பலம் உப்பைக்கரைத்து வார்த்து அப்புறம் ஒருரூபாஎடை மஞ்சள்அரைத்துப்போட்டு அரைப்படிநீர்விட்டுமூடித் தீயைக்கனமாக எரிக்கவேண்டும்.

வ-பலம் இஞ்சி க-பலம் கொப்பறைத் தேங்காய் தனித்தனி ஔ-பலம் கொத்துமலிவிரை கசகசா சுட்டஅல்லது வறுத்தமுளகாய் இவைகளை வெவ்வேறாக நன்றாய் அரைத்து வைத்துக்கொண்டு மாமிசம் நீர்வற்றி நெய்ப்பதமாயிருந்தால் ஆழாக்குநீரில் அந்தஅரைப்புகளைக்கலங்கி அதில்விட்டு சற்றுநேரத்துக் கொருதரம் அகப்பைக்காம்பினால் கிள்ளி மூடிக்கொண்டே வரவேண்டும்.

இப்படிக்கிண்டாவிட்டால் கறி அடிபற்றிக்கெட்டுப்போம் இந்தப்பிரகாரம் கிளறிக்கொண்டு வருகையில் மாமிசமும் சேரிமானமாயிருக்கிற வஸ்துக்களும் நன்றாய்வெந்தபின்பு அரைப்படிநீரில் காற்பலம்புளியைக் கரைத்துக் கையால் வடிக்கட்டி அதில்ஊற்றிச்செம்மையாய்க்கொதித்து வருகையில் அடுப்பின்மீதேவைத்திருந்து இறக்கிவிட்டு மேற்கூறிய சாதத்துக்கு உபகாரணமாய்ச் சுடுகையாகவே உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

கல்டாக்கறி.

ஐவ்முதலியகுற்றமில்லாத ஒருசேர்மாமிசத்தை நெல்லிக்காயளவாகத்துண்டுகள்செய்து மூன்றுதரங்கழுவி நீர்வடிந்தபின்புஇரண்டு சேர்பிடிக்கத்தக்க கலாய்பூசின சிறுபதலையில்போட்டு இரண்டுபலம் உப்பு பொடிசெய்து சேர்த்து முக்காற்படி சுத்தநீர் வார்த்து உரித்துஅரிந்தஇரண்டுகைப்பிடிவெங்காயத்தையும் இரண்டுரூபாஎடை மஞ்சளும் கிராம்பு-ஏலம்-கருவாப்பட்டை இம்மூன்றும் வகை ஒன்றுக்கு வராகனெடையும் தோல் போக்கிய இஞ்சி ஒருரூபா யெடையும் தனித்தனியே அரைத்து இவற்றையும் ஆழாக்குத் தயிரையும் அத்தபலையில் சேர்த்துக்கிளறி அடுப்பின்மேல் வைத்துக் கனத்த தீமூட்டி நீர்வற்றுகிறதற்குள்ளாக ஒருபலம் கொத்துமலி விதையும் அரைபடி முளகாயையும் வறுத்து அரைத்து நீர்வற்றிச் சிறிதிருக்கும்போது காற்படிநெய்விட்டு பின்புஇவ்விரண்டு அரைப்புகளையும் போட்டுக்கிளறி மூடவேண்டும்.

அரைநாழிகைபொறுத்துத் திறந்து கிளறி நீர்வற்றி நெய்ப்பத மாயிருக்கும்போது மாமிசத்தைக் கால்நாழிகை வரையில் கிண்டி வறுத்து ஒருபலம்தேங்காயையும் ஒருரூபாயெடைக்கசகசாவையும் அரைத்து அந்தஅரைப்புகளையும் மூன்றுஎலுமிச்சம்பழச் சாற்றை யும் கொஞ்சநீரில்கலக்கி அதில்வார்த்து அகப்பைக்காம்பால் அரை நாழிகைபரியந்தங் கிண்டிக்கொண் டிருந்து நன்ருய் நீர்ப்பசையில் லாமல் வறண்டு நெய்ப்பதமாயிருக்கும்போதே இறக்கிவிடவேண்டும் இதை ஆறவிடாமல் புசிக்கவேண்டும்.

ஈரக்கறி.

ஓராடு அல்லது இரண்டாட்டி னீரலில் குறுதா இம்மூன்றை யும் சிறியதுண்டுகளாக அரிந்து அந்தத் துண்டுகளையும் ஓன்னரை ரூபாயெடை அரைத்த மஞ்சளையும் இரண்டு கைப்பிடி அரிந்த ஈர வெங்காயத்தையும் சிறுக அரிந்த ஒருகைப்பிடிச் சோகிக் கீரையை யும் அரைபலம் பொடிசெய்த உப்பையும் அகலவாயுள்ள குறுந்தப லையில்போட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துத் தீயை எரித்துச் சற்றுபொ றுத்து வறுத்த முக்காற்பலம் கொத்துமலி விதையையும் அரைப்ப லம் முளகாயையும் ஒன்ருகவும் அரைத்து வைத்துக்கொண்டு வேகி றகறியில் நீர்சுவறியபின் உழக்குநெய்வார்த்து மேற்படி அரைப்புக ளைப்போட்டு நன்ருய்க்கிண்டி ஒருரூபாயெடைப்புளியை ஆழாக்கு நீரில்கரைத்துக் கோது முதலானவை யில்லாமல் வடிக்கட்டி அதில் வூற்றிச் சிறுதீயாக எரித்து நீர்ப்பசையில்லாமல் நெய் பதமாகிறவ ரையில் அகப்பைக்காம்பால் கிண்டிக்கொண்டே யிருக்க வேண்டும் நெய்ப்பதமாய்க் கறி வெந்து பக்குவமாய்விட்டால் முடியால் மூடி இறக்கிவிடவேண்டும்.

தால்சாக்கறி.

உமி கல் முதலானவை போக்கிய கால்சேர் கடலைப் பருப்பை ஓரேனத்தில் கொஞ்சநீர்வார்த்து அரைத்திட்டம் வேவித்துவைக்க வேண்டும் ஐவ்முதலிய இல்லாத ஒருசேர் மாமிசத்தை நெல்லிக்கா யத்தனையாக அரிந்து மூன்றுதரங்கழுவித் தேக்சா அல்லது அதற் கினமான ஓரேனத்திற்போட்டு அடுப்பின்மேலேற்றித்தீயெறித்துச் செய்தபின்பு உ-பலம் உப்பையும் தோல்போக்கி அரிந்த ஒருகைப் பிடி வெங்காயத்தையும் உ-பலம் அரைத்த மஞ்சளையும் அரைப்படி நீரையும் அதில்சேர்த்து எல்லாங்கலந்து வேகும்போது முக்கால் பலம் வறுத்த முளகாயையும்,

ஒருபலம் கொத்துமலிவிரையும் க-ரூபாயெடை இஞ்சியையும் ச-ரூபாயெடைத் தோல்போக்கிய வெள்ளைப்பூண்டையும் அவ்வளவு கொத்துமலித்தழையையும் ஒன்றாயரைத்துவைத்துக்கொண்டு கறியில் நீர்வற்றியபின் அரையாழாக்கு நெய் விட்டு மேற்படி அரைப்பு முழுமையும்போட்டு ஒருக்ஷணநேரங்கிண்டிமுன்னே அவித்துவைத்திருக்கிறகடலைப்பருப்பையும் உ-சேரெடுத்து அரிந்து கழுவியகத்திரிக்காயையும் அதிற்போட்டு நன்றாய்க்கிண்டிமூடி வ-நிமிஷம் கழித்துத்திறந்து கிளறி உழக்குநீர்விட்டு மூடி மறுபடியும் கால் நிமிஷம் பொறுத்துக்கிண்டி கத்திரிக்காயை யெடுத்துப்பார்த்து.

முக்கால்திட்டம் வெந்துபோயிருந்தால் உ-பலம்புளியை க-படி நீரில்பிசைந்து கையால் வடிக்கட்டிக் கோதுபோக்கி அந்த நீரையும் அதில்விட்டு ஒருநிமிஷம்வரையும் வேகவைத்துக்கத்தரிக்காயைமறுபடியுமெடுத்துப்பார்த்துச்செம்மையாய் வெந்திருந்தால் இறக்கிமற்றொருயேனத்தை அடுப்பின்மீதேற்றி இரண்டுகரண்டி நெய்வார்த்து அதில் அரிந்த் வெங்காயம் உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு ஒவ்வொன்றும் அரைரூபாயெடையும் கிராம்பு யேலம் லவங்கப்பட்டை தனித்தனி அரைக்கால்ரூபா யெடையும் போட்டு அகப்பையால் கிளறி அவை சிவந்துவருகிறபக்குவத்தில் கறியைக்கொட்டித்தாளித்து மூடியால் மூடி உடனே இறக்கிவிடவேண்டும்.

ஷாமி பாப்பு.

ஒருசேர்மாமிசத்தை நன்றாய்க்கொத்திக்கொண்டு அதை ஒருதரம் நீரில் செவ்வையாயலசி வெள்ளைக்குட்டையிற்போட்டுத் தண்ணீர்முழுமையும் வடியும்படிபிழிந்து நான்குபங்காகப்பாகித்து ஒவ்வொருபாகமாக அம்மிக்கல்லில் மெழுகுபோலரைத்து ஒரு யேனத்தில் வைத்துக்கொண்டு வகையொன்றுக்கு இரண்டு வராகனெடை வீதமாக ஏலம்-கிராம்பு இலவங்கப்பட்டைவகைக்கு அரைப்பலமாகத் தோல்போக்கியஇஞ்சி கல்-மணல்-ஆய்ந்த கசகசா பின்தோல் சீவிய ஒருபலம்கொப்பறைத்தேங்காய் ஒருகைப்பிடிக் கொத்துமலித்தழை தோல்போக்கிய காற்பலம் வாதுமைப்பருப்பு அரைதோலாயெடைப்பச்சைமுளகாய் இவற்றையெல்லாம் தனித்தனியேநெகிழ அரைத்து மேற்படி மாமிசத்திற்போட்டுப்பொடிசெய்த ஒன்றரைப்பலம் உப்புஞ்சேர்த்து உ-பலம் எலுமிச்சம் பழச்சாறும் நீர்நன்றாய் வடியச்செய்த உ-பலம் தயிரும்விட்டு எல்லாம்வொன்றாய்கலக்கும்படி இரண்டுநிமிஷம் பிசைந்து விரற்பரிமாணகலத்தில் மூன்றுவிரற்

கடைகீளமாக உருட்டி ஈயம்பூசிய செப்புத்தபலேயில் ஒன்றோடொன்று இழைந்து சேராமல் பரப்பினாற்போல மெள்ள அடுக்கி அதன் மேல் குளிர்ந்தசலம் ஆழாக்குவிட்டு எரிகிற அடுப்பின்மேல்வைத்து மேற்படி சலமுழுமையும் வற்றுகிறவரையில் நிதானமாகத்தீயெறித்து வற்றியபின் கஉ-படிநெய்வார்த்து அடுப்பின்மீதே வைத்திருந்து சிறியசட்டுவத்தால் மெல்லெனக்கிண்டிகொடுத்து ஒரேதிட்டமாய்க் கபாப்புயெல்லாம்பக்குவமாகச் சிவந்துவிட்டால் இறக்கி கைபொறுக்கத்தக்கசூடுள்ளபோதேஎடுத்து பாத்திரத்தில்வைத்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

குப்தா.

மாமிச முதலியவற்றை மேற்சொல்லியபடியே செய்து வைத்துக்கொண்டு நீளமாயுருட்டாமல் நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாகவுருட்டி முன்போலவேபக்குவஞ்செய்து அவ்வளவேநெய்விட்டு அப்பிரகாரமே பதமாயினபின் இறக்கி அதுபோலவே ஒரேனத்தில் வைத்துக்கொள்ள உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது.

சுரைக்காய் சேர்ந்தகறி.

ஐவுமுதலிய குற்றம் நீக்கிய அரைச்சேர் மாமிசத்தைச் சிறு துண்டுகளாகவரிந்து மூன்றுதடவை நீரில்கழுவி ஒரேனத்திற்போட்டு தோல்போக்கிய அரிந்தவெங்காயம் ஒருகைப்பிடியும் வரைத்த மஞ்சள் ஒருபலமும் பொடிசெய்த உப்பு ஒன்றரைப்பலம் சேர்த்து வடுப்பின்மேலேவைத்துத்தீயைஎரித்து மாமிசநீர்ச் சுண்டிக்கொண்டிருக்கும்போதே அரைப்படி நீர் வார்க்கவேண்டும்.

ஒருபலம்முளகாயும் முக்காற்பலம் கொத்துமலி விதையையும் வறுத்து அம்மியின்மீதுவைத்து, தோல்போக்கிய இஞ்சி ஒருரூபாயெடையும் தோல்சீவிய கொப்பறைத்தேங்காய்-கூ-ரூபாயெடையும் ஏலக்காய் கிராம்புவகைக்கு இருபதும்இலவங்கப்பட்டை ஒருதுண்டும் கூடச்சேர்த்து மைப்போலரைத்துக்கொண்டு தோலுரித்தவெள்ளைப்பூண்டு ஒருதோலாயெடை அம்மியின்மேல் வைத்துக்குழவிக்கல்லால் நைபநசுக்கி எடுத்து மேற்படி கட்டுடன்சேர்க்கவேண்டும்.

விரைமுற்றாக இளஞ்சுரைக்காயை எட்டாக நீளத்தில்வகிர்ந்து மேல்தோல் செதுக்கி உட்புறத்திலிருக்கிற விதைகளையும் அவ்விதைகளை மூடிக்கொண்டிருக்கும் பஞ்சிபோலுள்ள பாகத்தையும்நன்றாய்ப்பெடுத்துவிட்டு இரண்டுவிரலளவு கனம்வைத்துத் துண்டுகளாக

அரிவாள்மணையிலரிந்து ஒருதண்ணீரில்கழுவி நீர்வடிக்கட்டிஎடுத்து ஒருஏனத்திற்போட்டு கறிப்பாத்திரத்தைத் திறந்துபார்த்து முன்னேதானே அரைத்துச் சுத்தஞ்செய்து வைத்திருக்கும் கூட்டைப் போட்டுக் கால்நிமிஷம்வரையில் கலக்கும்படி கிண்டிப்பின்பு சுரைக்காய்த் துண்டுகளையும்போட்டு அரைநிமிஷம்வரையும் கிண்டி மூடிவிடவேண்டும்.

சற்றுப் பொறுத்து உழக்கு நீர் வார்த்து மூடி மேற்படி காய் வெந்துவிட்டால் ஆழாக்குத்தண்ணீரில் உ-பலம்புளியைக் கரைத்துக்கோது முதலானவையில்லாமல் வடிக்கட்டி அதில்வார்த்துக் கால் நாழிகைவரையில்தீயைஎரித்துக் கொதித்தபின்பு கொள்ளியைப்பிடுங்கிவிட்டுத் தணலின்மேலேதானே கால்நிமிஷம்இருத்திஇறக்கிவிடவேண்டும்.

கத்தரிக்காய்சேர்ந்தகறி.

முக்கால்சேர் நல்லமாமிசமாக எடுத்து முன்னையது போலவே அரிந்துகழுவி ஒரேனத்திற்போட்டு மேற்சொல்லியஅளவுவெங்காய முதலிய மூன்றையும் பக்குவஞ்செய்துசேர்த்து அடுப்பின்மீதேற்றி நீர்வாக்கவேண்டும்.

நாலுசேர்ப் பிஞ்சுக்கத்திரிக்காயை வழக்கப்படி அரிந்து நீரிற்போட்டு நீர்சுண்டி மாமிசம் வெந்துகொண் டிருக்கும்போது மேலே கூறியபடி நெய்யையும் சித்தப்படுத்திய மிளகாய் முதலியவற்றின் அரைப்புகளையும் சேர்த்து முந்தியகாலப்பரிமாணப்படிகிண்டிஅக்கத்தரிகாயைச் சேர்த்துகலக்கும்படி செய்து அடுப்பின்மீது வைத்திருந்து அங்குசொல்லிய காலப்பிரகாரம்பொறுத்து அவ்வளவுநீர்விட்டு மூடிக் காய்வெந்திருந்தால் அந்தப்படிநீரில் புளியைக்கரைத்துவிட்டுஅந்தநாழிகைவரைக்கும் தீயெரித்தணலின்மேல்வைத்திருந்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

பீர்க்கங்காய்சேர்ந்தகறி.

இதுமுன்போலவே பக்குவப்படுத்திப் புசிக்கவேண்டும் ஆனால் புளிமட்டும் ஒருபலங்கரைத்து உபயோகிக்கவேண்டும்.

முருங்கைக்காய் முற்றலாயிருக்கிற வெள்ளிரிக்காய் வாழைக்காய் கொத்தவரைக்காய் அவரைக்காய் புடலங்காய் குச்சித் தமர்த்தங்காய் முள்ளங்கிழங்கு டர்நாப்சுக் கிழங்கு காரட்டுக் கிழங்கு உருளைக்கிழங்குவள்ளிக்கிழங்கு இவைற்றுள்ளதாவது ஒன்றுசேர்ந்த கறி.

இந்தக்காய் கிழங்குகளில் இஷ்டமான தொன்றை மேற்சொல்லியவளவு மாமிசத்தோடு சேர்த்துச் சமைக்க வேண்டுமென்றால் சுரைக்காய் சேர்ந்தகறிக்குச் சொல்லியவிதிப்படி சமைக்க வேண்டும் வாழைக்காயாவது டர்நாப்சுங்கிழங்காவது சேர்ந்தகறிக்குப் பீர்க்கங்காய்க்குச் சொன்னபிரகாரம் ஒருபலம்புளியும் அவரைக்காயாவது புடலங்காயாவது சேர்ந்த கறிக்குக் காலேயரைக்காற்பலம் புளியும் கரைத்து வார்க்கவேண்டும் இக்காய்கிழங்குகளை வழக்கப்படிசேர்ந்துக்கொள்க கிழங்குகளை முன்னே அவித்துக்கொள்ளவேண்டியஅவசியமில்லை தோல்போக்கவேண்டுமெனில் உருளைக்கிழங்கைமாத்திரம் அரைத்திட்டம் அவித்துக் கொள்ளலாம்.

கருணைக்கிழங்குசேர்ந்தகறி.

போதுமான கருணைக்கிழங்கைஇரண்டுவிரற்கடைச்சிறுதுண்டுகளாகஅரிந்து ஒருஏனத்திற் போட்டுப் படியாழாக்குச் சலம்விட்டு ஒருவகைப்பிடிச்சாம்பலும் தெள்ளிக்கொட்டி அடுப்பின்மேல்வைத்து முக்கால்திட்டம் வெந்தபின்பு இறக்கிக்கொண்டு குளிர்ந்த நீர்விட்டு மூன்றுதரங்கழுவி மேற்படியளவு மாமிசத்தில் சேர்த்துமுன்போலவே பக்குவப்படுத்திக்கொண்டு புளிமாத்திரம் இரண்டுபலங் கரைத்துவார்த்துக் கொதிக்கவைத்து இறக்கிவிடவேண்டும்.

காராக்கருணைஎன்னும் சேனக்கிழங்கு சேர்ந்தகறி.

சேனக்கிழங்கைக்கருணைக்கிழங்கைப்போலவே அவித்துக்காய் முதலியவை சேர்த்துப் புளியும் அவ்வளவே கரைத்து வார்த்துச் சமைக்கவேண்டும்.

பலாக்கொட்டை சேர்ந்தகறி.

முற்றிய பலாக்கொட்டையை இரண்டாகப் பிளந்து மேல்தோலெடுத்துவிட்டுஉருளைக்கிழங்குபோலவே பக்குவப்படுத்திச்சமையல்செய்யவேண்டும்.

பாவற்காய் சேர்ந்தகறி.

கொம்புப் பாவற்காயை எடுத்து இரண்டு விரலிற் கடைப்பரிமாணம்களமாக அரிந்து ஒருசட்டியில் ஒருபடிநீர்கொதிக்கவைத்து அதிற்போட்டுக் கையை உயர்த்தித் தலையைச்சுற்றி அறுபதுசிட்டிகைபோட்டானவுடன் இறக்கி நீரைவடித்துவிட்டுக்குளிர்ந்தநீர்விட்டு மூன்றுதரங்கழுவி மேலே சொல்லிய அளவு கறியை எடுத்து முன்

போலவே பக்குவப்படுத்தி அவரைக்காய்க்கு விட்டபடி புளியைக் கரைத்துவார்த்துச் சமைத்து இறக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

மேலேசொல்லிவந்த கூட்டுக்கறிகள் அதிகருசியாயிருக்கவேண்டுமாகில் அரையாழாக்குக் கடலைப்பருப்பை வேறு பாத்திரத்தில் அவித்துக் கொண்டு காய்க் கிழங்குகள் போடுகிற சமயத்தில் அவற்றோடுபோட்டு மற்றப்பக்குவஞ் செய்தால் முதலான்வை யெல்லாம் முன்போலவே செய்து ஆக்கவேண்டும்.

சுக்காக்கீரை கடலைப்பருப்புக் கத்திரிக்காய் சேர்ந்தகறி.

கால்சேர்க் கடலைப் பருப்பை உப்புப் போடாமல் வேவித்து கொண்டு முக்காற்சேர் மாமிசத்தைச் சிறு துண்டுகளாக அரிந்து மூன்றுதடவை நீரில்கழுவி இரண்டரைப்பலம் உப்பைக்கரைத்த அரைப்படி நீரைவார்த்து அரைப்பலம் அரைத்த மஞ்சளையும் ஒரு கைப்பிடி உரித்து அரிந்த வெங்காயத்தையும் சேர்த்து அகப்பை காம்பாற்கிளறி மூடியினல் மூடி அடுப்பின்மீதேற்றித் தீயையெரிக்கவேண்டும்.

அரைச்சேர்ச் சுக்காங் கீரையையும் காற்சேர்க் கத்திரிக்காயையும்ஆய்ந்து அரிந்து தண்ணீரிற் போட்டுவைத்து முளகாய் இருபத்தொன்று சிறியதாயிருந்தால் முப்பது கொத்தமல்லி விரைப்பலம் ஒன்று புறணிசீவிய இஞ்சி ரூபாய்எடை முக்கால் தோல்போக்கிய வெள்ளைப்பூண்டு ரூபாய்யெடைஒன்று கிராம்பு ஏலக்காய் கருவாப் பட்டைவகை ஒன்றுக்கு வராகனெடைஅரை தோல் சீவிய கொப்பரைத்தேங்காய்பலம் ஒன்றரை இவற்றையெல்லாம் ஒன்ருக அரைத்துவைத்துக்கொண்டு கடையில் கட்டிவிற்கும்சோகிக்கீரைக்கற்றைகளிரண்டை பெருங்காம்புகளைநீக்கி இளங்காம்புகளையும் இலைகளையும் ஓர்பலகையின்மேல்வைத்துக் கத்தியால் மெல்லியதாய் அரிந்து அடுப்பின்மேல் வைத்திருக்கும் மாமிசத்தில் போடவேண்டும்.

பின்பு அகப்பையால்கிண்டிப்பார்த்து நீர்சுவறிப்போயிருந்தால் உடனேஉழக்குநெய்விட்டு நன்ருய்க்கிளறிமேலே அரைச்சிவைச்சிக் கொண்டிருக்கும் அரைப்பு முழுமையும் போட்டு இருபத்தைந்து எண்களை இயல்பாக எண்ணுகிறவரையும் மறுபடியும் கிண்டிக்கொடுத்துப்பிறகு கத்திரிக்காயைப்போட்டு அறுபது எண்களை எண்ணுகிறவரையில் கிண்டிமூடி மேலேஅவித்துவைத்திருக்கிற கடலைப்பரு

ப்பைத்துவிக்கிண்டிமூடி கடைசியில் தண்ணீரைவடித்து விட்டெடு த்துச் சுக்காங்கீரையை மேலேபோட்டுக் கிண்டி மூடி ஒரு நிமிஷம் பொறுத்துத்திறந்து கிண்டித்தகுந்த நீர்வார்த்துமூடிச் சிறு தீயாக வெரித்துக் கால்நாழிகையாயினபின்பு இறக்கிவிடவேண்டும் தகுந்த நீரென்பது அதிகசலத்தைக்கொட்டாமல் இறக்கும்போதுகுழம்பா யிருக்கத்தக்க அவ்வளவு நீரென்று அறிக.

வெந்தயக்கீரை சேர்ந்தகறி.

ஐவ்வுமுதலிய குற்றமில்லாத ஒருசேர்மாமிசத்தைச்சிறுதுண்டு களாகஅரிந்து மூன்றுதரம் நீரில்கழுவி காலாய்ப்பூசிய தேக்சாவில் போட்டு அதில் முக்கால்பலம் அரைத்த மஞ்சளேயும் உ-கைப்பிடி அரிந்தவெங்காயத்தையும் ஒன்னரைபலம் உப்பையுஞ் சேர்த்து அ ஞ்சாழாக்குச் சுத்தசலமும்வார்த்து எரிகிற அடுப்பின்மேல்வைத்து மூடியால் மூடிவிடவேண்டும்.

அடிக்காம்புகளேக் கிள்ளியெரிந்துமற்ற இளங்காம்பையுங்கீரை யையும்ஆய்ந்து க-சேர் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு முளகாய் உ0- கொத்துமலிவிரை பலம் கஉ-பச்சைக் கொத்துமலித்தழை தோலுரி த்தவெள்ளேப்பூண்டு மேல்தோல்சீவிய இஞ்சி இம்மூன்றும் தனித தனி ஒரு துட்டெடை ஏலம்-ஏலக்காய்-கிராம்பு - கருவாப்பட்டை வகை ஒன்றுக்கு ௨-வாராகனெடை தோல் போக்கிய கொப்பறைத் தேங்காய் கஉ-பலம் இவற்றையெல்லாம் நன்றாய்ச்சேர்த்தரைத்துக் கொண்டு மூடித்திறந்து நீர்முழுதும் வற்றிப்போயிருந்தால்.

ஒருதுண்டுமாமிசத்தை அகப்பையிலெடுத்துக்கிள்ளிப்பார்த்து வேகாமலிருந்தால் அதில்சிறிது நீர்வார்த்து அடுப்பையெரித்து நீர் வற்றி வெந்துவிட்டபிறகு க0-பலம்நெய்விட்டுக்கிண்டி ரூ0-எண்ணு கிறவரையும் மூடிவைத்துத்திறந்து மேலேஅரைத்துவைத்திருக்கும் அரைப்புக் கூட்டைப்போட்டுக் கலக்கும்படிக் கிண்டிக் கால்நிமிஷம் வரையும்மூடிவைத்துப் பிற்பாடு கீரையையும் சேர்த்துக்கிளறிமூடிச் சிறுதீயாக எரித்துச் சற்றுப் பொறுத்துத் திறந்து கிண்டிக் காற்படி நீர்வார்த்துச் செவ்வையாகவே ஒருநாழிகைப்போது தீயை எரித் துப் பின்பு கீரையை எடுத்துப்பார்த்து பக்குவப்பட்டிருந்தால் இர ண்டுதுட்டெடைப்புளியை அரையாழாக்கு நீரில்கரைத்துவடிகட்டி வார்த்து ஒரு நிமிஷம்பொறுத்து மூடியைத் திறவாமலே இறக்கி விடவேண்டும்.



ஆவியயர்ந்து ஆறியபின் மூடியைத்திறப்பது நலம், இல்லாவிட்டால் ருசிகெட்டு மணமும் போய்விடும்.

காசிலிக்கீரை காருகீரை, பாலக்குக்கீரை முட்டைக் கோசுக்கீரை, இலைக்கோசுக்கீரை கடலைக்கீரை நல்லாரைக்கீரை புளியாரைக்கீரை பச்சைக்கொத்துமலி சோகிக்கீரை அரைக்கீரை இவற்றுள் வேண்டியதொன்று சேர்ந்தகறியின் விவரமாவன.

மேலேவெந்தயக்கீரைக்குச் சொல்லியவிதிப்படி ஒன்றுங்குறைவில்லாமல் இக்கீரைவகைகளில் ஒன்றையும் மாமிசத்தையும் சேர்த்துச்சமைக்கவேண்டும் அப்படியே சமைக்கும்போது காசிலிக்கீரையைநீரில் கழுவாமல் இலையிலையாகக் கிள்ளியெடுத்து ஒருவெள்ளைக்குட்டையால் நன்றாய்த்துடைத்துச் சிறுகஅரிந்தும், இரண்டு கோசுக்கீரை யிலைகளைச் சிறுகத்துண்டித்தும் சோகிக்கீரையைப் பெரும் நரம்புகளைக்களைந்து இளங்காம்புகளோடு இலைகளைமெல்லியவாயரிந்தும் மாமிசத்தோடு சேர்த்துச்சமைக்கவேண்டும்.

அரைக்கீரையை மாமிசத்தோடு சேர்க்கும்போதே கொஞ்சம் வெந்தயத்தை வறுத்துப்பொடிசெய்து சேர்த்துவிட்டால் மணமும் உருசியுமுள்ளதா யிருப்பது மல்லாமல் சூடுஞ்செய்யாது கடலைக்கீரையோவெனில் செடி இளைசாயிருக்கும் பக்குவத்திலேயே பிடுங்கி ஆய்ந்தெடுத்துச் சேர்க்கவேண்டும்.

கறியோடுசேர்த்துச் சமைக்கிற பருப்புவகை.

கடலைப்பருப்பு, பச்சைப்பயற்றுப்பருப்பு தட்டைப்பருப்புபச்சைமொச்சைப்பருப்பு உளுத்தம்பருப்பு பட்டாணிப்பருப்புதுவரம்பருப்பு முதலியவை.

கடலைப்பருப்பு சேர்ந்தகறி.

முழுக்கடலையும் கல்முதலானவையு மில்லாமல் ஆய்ந்தஅரைப்படிக்கடலைப்பருப்பைப் போதுமான ஒரு ஏனத்தில் இரண்டுபடிச்சுத்தசலம்வார்த்து அடுப்பின்மீதேற்றிக் கொதிவரும்போது அதிற்கொட்டி ஒருநாழிகைப்பரியந்தம் தீயெரித்துச்சட்டுவத்தால்கொஞ்சம்பருப்பையெடுத்து விரல்களால் நசுக்கிப்பார்த்து வெந்துபோயிருந்தால் இறக்கி நீரைவடித்து வைத்துவிட்டு ஒருசேர் மாமிசத்தைபெரியதுண்டுகளாக அரிந்து ஜவ்வுமுதலிய குற்றங்களைப்போக்கி மூன்றுதரங்கழுவி ஒரு தேக்சாவில் போட்டுக்காற்படி நீர்வார்த்து

அதில் ௪-பலம் உப்பையும் ௨-பலம் அரைத்தமஞ்சளையும் ௨-பலம் உரித்தரிந்த வெங்காயத்தையும் சேர்த்து அடுப்பின்மேலேவைத்துக் கனக்கத்தீபெரிக்க வேண்டும்.

அது வெந்துக்கொண்டிருக்கையில் வறுத்தமுளகாய் ௧௮-தேங்காய்கொத்துமல்லி தனித்தபலம்-௧, மிளகுரூபாயெடை-அரை தோல்போக்கிய இஞ்சி ரூபாயெடை-௨, இவையெல்லாவற்றையும் நன்றாயரைத்து வைத்துக்கொண்டு மேற்பூடிகறியில் நீர்சுண்டிப்போயிருந்தால் சட்டுவத்தால் ஒரு துண்டையெடுத்துப்பார்த்து வெந்திருந்தால் காற்சேர்நெய்விட்டு மேலரைத்துவைத்திருக்கிறசம்பாரங்கள் முழுமையும் போட்டுப்பின்பு அவித்துவைத்திருக்கும் கடலைப்பருப்பை மேலேதூவி நீர்விடாமல் இரண்டுநிமிஷம்வரையில் சட்டுவத்தால் கிண்டிக்கொண்டிருந்து

முன்னே கடலைப்பருப்பை வேவித்திறுத்துவைத்து நீரிற்காற்படியெடுத்து இரண்டுரூபாயெடைப் புளியைக்கரைத்து வடிக்கட்டி அதில்விட்டுச் சிலநிமிஷங் கழித்துக் குழம்பாயிருக்கும் பக்குவத்திலேதானே இறக்கிவைத்து வேறொரு ஏனத்தை அடுப்பின்மேலேற்றி மூன்றுகாண்டி நெய்வார்த்துஅது காய்ந்துவரும்போது தோல்போக்கிய வெங்காயம் ஏலம் கிராம்பு கருவாப்பட்டை ஒவ்வொன்றும் கால்ரூபாயெடை உரித்தவெள்ளைப்பூண்டு அரைரூபாயெடை கடுகு சீரகம் வெந்தயம் வகையொன்றுக்கு அரைரூபாயெடை இவற்றில்இருவகைப் பூண்டுகளையும் கருக்கியும்

மற்றவைகளை கருக்காமலும் நெய்யிற்பெய்து மூடியால் மூடி ஒரு நிமிஷம் பொறுத்துத் திறந்து கிண்டிப்பார்த்து பொன்வறலாய் வறுத்திருந்தால் முன் ஆக்கிவைத்திருக்கிறகறியை அதிற்கொட்டித் தாளிதஞ்செய்துகிளறி இறக்கிவிடவேண்டும் இக்கறி வெள்ளைச் சாதம் புலவுசாதம் இவைகளுக்கு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

கடலைப்பருப்புச் சொன்ன விதிப்படியே பச்சைப்பயற்றுப்பருப்பு முதலானவைகளையும் மாமிசத்தோடு சேர்த்துச் சமைக்க வேண்டும்.

கோழிக்கறி.

தலைவைப்புக்கோழியொனறை இரண்டுமூன்று முட்டையிட்டதாகப்பார்த்துக் கழுத்தைமுறித்துச் சிறகைப்பிய்ந்துத் தோலையுரித்துப்பிளந்து முறைப்புறவில் சொல்லியபடி கால் முதலானவை கழி

த்து ஒன்பது துண்டங்களாக வெட்டி ஏழுதரங்கழுவி ஒரு ஏனத்தில் போட்டு கஉ-துட்டெடை அரைத்த மஞ்சளையும் உ-கைப்பிடி வெங்காயத்தையுரித்து அரிந்து நான்கு பங்காகவருத்துஒருபங்கை நிறுத்தி மற்ற மூன்றுபங்கையும்.

முளகாய்-கஅ-கொத்தமல்லிவிரை பலம்-கஉ - கிராம்பு யேலக்காய் கருவாப்பட்டை தோல்போக்கிய வெள்ளைப்பூண்டு வகையொன்றுக்கு வராகனெடை-க-தோல்சீவிய இஞ்சிகொப்பறைத் தேங்காய் ஒவ்வொன்றும் ரூபாயெடை-கஉ-க்சகசா-பலம்-ஙு-கடலைப்பருப்பு ரூபாயெடை-கவ-தோல்நீக்கிய வாதுமைப்பருப்பு ரூபாயெடை-ங-இவற்றை வெவ்வேறாக அரைத்துத் தேங்காய் கசகசா கடலைதவிர மற்றவற்றையும்.

இரண்டுபலம் உப்பைஉழக்குத் தயிரில் கரைத்து அத்தயிரையும் மேற்படி மாமிசத்துடன்சேர்த்து நன்றாய்ப்பிசைந்து கொத்துமலித்தழையையும் புதினாத்தழையும் நருக்கிக்கொஞ்சம்போட்டு ஒரு தேக்சாவிற் காற்படிநெய்வார்த்து எரிகிற உடுப்பின்மீலேற்றிக் காய்ந்து வருகிற பக்குவத்தில் முன்னேயெடுத்துவைததிருக்கும்

ஒருபங்கு வெங்காயத்தையும் கo-யேலக்காயும் முப்பதுகிராம்பையும்-ரு-துண்டு கருவாப் பட்டையையும் அதில்தூவி மூடியால் மூடிக் கால்நிமிஷம் சென்றபின்பு திறந்துபார்த்துச் சிவந்திருந்தால் மாமிசத்தை யேனத்தோடெடுத்து அந்த நெய்யில் கொட்டி மூடிக் கால்நிமிஷம் பொறுத்து ஆழாக்கு நீர்விட்டு யேனத்தைக்கழுவி தேக்சாவை திறந்துகிண்டி அதில் ஊற்றிமூடி

இரண்டுநாழிகை வரையில் கனக்களரித்து இடையில் அரைநாழிகைக்கொருதரம் திறந்து கிளறிக்கொண்டே வரவேண்டும்.

அதிலுள்ளநீர் வற்றிப்போனால் மாமிசத்தில் ஒருதுண்டை அகப்பையாலெடுத்து கிள்ளிப்பார்த்து மெதுவாய் வெந்துபோயிருந்தால் கிண்டிவிட்டு முன் சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் மூன்று வஸ்துக்களையும் மூன்று எலுமிச்சம்பழச்சாற்றையும் அரைப்படி நீரில் கலக்கி மாமிசத்தில் வார்த்துக்கிண்டி அரைநாழிகை அடுப்பின்மீது வைத்திருந்து நன்றாய்க் கொதித்து வெந்தபிறகு கிண்டி மூடியைத் திரவாமலே இறக்கிவிடவேண்டும்.

கத்திரிக்காயைச் சேர்த்துச் சமைக்கவேண்டுமோகில் பிஞ்சக்காய்களாகக் கொண்டுவந்து அரிந்து நீரில்போட்டு மேற்படி மாமிசத்

தில் நீர் சுவறி செய் பதமாயிருக்கும்போது தேங்காய்க் கசகசாக் கடலை அரைப்புகளையும் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றையும் சேர்ப்பதற்கு முன்னமே அரிந்துவைத்திருக்கும் காயை அதிலேபோட்டுக்கிண்டி

ஆழாக்கு நீர்விட்டு வேகவைத்து நன்றாய் வெந்துவிட்டபிறகு தேங்காய் முதலானவற்றையும் மேற்படி பழச்சாற்றையும் அந்த மாமிசத்தோடு சேர்த்து அரைப்படி நீரும்வார்த்துச் செம்மையாய்க் கிண்டிமூடி அரைநாழிகைவரையும் அடுப்பின்மேலே வைத்திருந்து கொதித்து வெந்தபிறகு இரக்கி மூடியைத்திறவாமலேவைத்து உப போகித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

உருளைக்கிழங்குசேர்ந்தகோழிக்கறி-கடலைப்பருப்புக் கத்திரிக்காய் உருளைக்கிழங்குசேர்ந்த கோழிக்கறி.

இவ்விரண்டுவிதக்கறியும் முன்சொல்லியவிதியில் யாதொருவித் தியாசமுமில்லாமல் பாகஞ்செய்து புசிக்கலாம் கடலைப்பருப்பு மட்டும்முன்னால் அவித்து வைத்துக்கொண்டு கத்திரிக்காயையும் உருளைக்கிழங்கையும் மாமிசத்தோடு சேர்க்கும்போது கூடச்சேர்த்துச் சமைக்கவேண்டும்.

மற்றகாய்கிழங்குகள் கீரைகள்சேர்ந்த கோழிக்கறி.

ஆட்டுமாமிசத்துடன் சேர்த்துச் சமைக்கப்பட்ட மற்றகாய்கிழங்குகளும் கீரைகளும் கோழிமாமிசத்தோடும் அங்கு சொல்லியபடியேசேர்த்துப் பாகஞ்செய்து கொள்ளலாம்.

முழுக்கோழிப் பொரியல்.

நல்லமுட்டை யிடுகிறகோழிகள் நாலுஅல்லது ஐந்துகொண்டு வந்து தலையை அறுத்துநீக்கி மேல்தோலையுரித்து மலத்துவார உறுப்பைக்கொஞ்சம் அறுத்து அதில்விரலைவிட்டு வயிற்றுக் குள்ளிருக்கிறகுடல் குண்டிக்காய்ஈரல் நுரையீரல் பிச்சுமுதலானவற்றைஎடுத்துவிட்டுக் கணுக்கால்களை முறுத்தெறிந்து.

பின்பு அவ்வுடல்களை ஆறுதரம் சலத்தில் கழுவி ஏழாந்தரம் அரைத்தமஞ்சளும் அரிந்தவெங்காயமும் சேர்த்தநீரால் கழுவவேண்

டும் ஒருபெரிய தேக்சாவில் யேழுபடிக்கு அதிகப்படாமல் நீர் அளவாகவிட்டு அந்தநீரிலே கொஞ்சமெடுத்துக் காலேயரைக்காற்படி உப்பையும் அரைச்சேர் புளியையுங் கரைச்சிக்கொண்டு மறுபடியும் அத்தேக்சாவிலேயேவார்த்து அடுப்பின் மீதேற்றித் தீயையெறித்து நீர் கொதிச்சி வருகையில் அக்கோழிகளே அதில்விட்டு அரைமணிநேரம் வேகும்படிசெய்து

ஒரு புதுக்கூடையில்கொட்டி நீர்முழுதும்வடித்து போனபின் யெடுத்து ஒரு வெள்ளைக்குட்டையால் நீரில்லாமல் உள்ளும்புறம்பும் தொடைச்சி விடவேண்டும் இதற்குள்ளாக முளகாய் உ0-கொத்தமலிவிரை பலம்-கஉ, கசகசா தோல்போக்கிய இஞ்சி கொத்துமலித்தழை இம்மூன்றும் தனித்தனி ரூபாயெடை ௩. உரித்தவெள்ளைப்பூண்டுபலம்-உ, புதினத்தழை ரூபாயெடை கஉ, ஏலக்காய் இலவங்கப்பட்டை ஒவ்வொன்றும் விராகனெடை கஉ கிராம்புவிராகனிடை உ, இவைகளையெல்லாம் கெட்டியாகச் சந்தனம்போலரைத்து வழித்தெடுத்து

ஒருயேனத்தில்வைத்து அதில் ஒருபலம் உப்புப்பொடிசெய்து போட்டு ஏழுஎலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டுத் தண்ணீர்சிறிதும் விடாமல் குழம்பாக்கிப் புதுக்கூடையிலுள்ள கோழிகளே ஒன்றுகஎடுத்து அவற்றின்மேலும் வயிற்றுக்குள்ளும் அக்குழம்பைத்தடவிஒருமரத்தட்டில் ஒன்றின்மேலொன்றுபடாமல் வைச்சித்தொட்டால் கையில் ஒட்டாதிருக்கும்படி நன்றாய் ஈரம்வாங்கியபின்

ஒருஇருப்புக்கொப்பறையில் நாலுபடிநெய்வார்த்து அடுப்பின் மேல்வைத்து நெய்கொதித்து வரும்போது கோழிகளைத் தனித்தனியாகயெடுத்து அந்தநெய்யில் விட்டுச்சட்டுவத்தால் திருப்பித்திருப்பிக்கொடுத்துப் பொரிக்கவேண்டும் செவ்வையாகப் பொரிந்தபின்பு யெடுத்து ஒரேனத்தில்வைத்து மூடியால்மூடிவிட்டுச் சற்றுச்சூடுகையாகவே சூரியால் அரிந்தரிந்து புசிக்கவேண்டும்;

கோழிமாமிசக்குப்தா உண்டைமுதலானவை.

குப்தாஉண்டை ஷாமிகபாப்பு பிறியானிமுதலிய வுணவுகள் மேலே ஆட்டுமாமிசத்தாற் செய்தாற்போலக் கோழிமாமிசத்தாலும் அங்குசொல்லிய முறைப்படிசெய்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சமையலுக்குரியபட்சி மாமிசவிவரணம்.

வான்கோழி காட்டுக்கோழி நீர்க்கோழி காட்டுப்புறு மணிப்புறு மாட்டுப்புறு பச்சைப்புறு உள்ளான்குருவி கொக்கு குருட்டுக் கொக்குகருங்கால்நாரை செங்கல்நாரை குள்ளவாத்துபெரியவாத்து தாராநீர்வாத்து நீர்க்காகம், கடலாஞ்சிமயில்கௌதாரி காடைவெளியங்காடை சிவற்காடை குறுங்காடை முதலியவற்றினிறைச்சி இவற்றுள் விருப்பமுள்ள ஒன்றினிறைச்சியே மேலேசொல்லிய கோழியிறைச்சியைப்போலவே நானுவிதபாகஞ்செய்து புசிக்கலாம்

மீன்கறி.

பெரியமீன்கள் இரண்டுகொண்டுவந்து அவற்றின் மேலிருக்கிற செதின்களைப்போக்கித் தலைகளை யறுத்துவிட்டுக் கல்லின்மேல் தண்ணீர்விட்டு ஒரு நாழிகைவரைக்கும் தேய்த்துக் கழுவிப்பின்பு வயிற்றை நெடுகப்பிளந்து உள்ளிருக்கிறகுடல்முதலியவற்றை எடுத்தெறிந்து தகுமான துண்டுகளாக அரிந்து ஒருஏனத்தில் போட்டு உப்பைக் கொஞ்சம்சேர்த்து உராய்ந்துதேய்த்துத் தண்ணீர்விட்டுக்கழுவி அத்துண்டுகளை எடுத்துக்கொண்டு நீரைவடித்துவிட்டு மறுபடியும் முன்சொன்னதுபோலவே கழுவவேண்டும்.

இப்படி எழுதரங்கழுவி ஒரு வெள்ளைக்குட்டையால் நீரில்லாமல் ஒற்றிவிட்டு வறுத்தமுளகாய்-௩௦-கொத்துமல்லிவிதைபலம்-உ-சீரகம் - ரூபாயெடை முக்கால்-வெந்தயம் ரூபாயெடை-௦-கொத்துமலித்தழை ரூபாயெடை-க, இவைகளில் சீரக வெந்தயங்களை மூன்று பங்காகப் பங்கிட்டு ஒரு பங்கை வேறேயெடுத்துவைத்து மற்ற உ-பங்குகளையும் மற்ற சாமான்களையும் ஒன்றாகவும் அரைப் பலம் மஞ்சளையும் தோற்போக்கிய ஒரு ரூபாயெடை - இஞ்சியையும்தனித்தனியாகவும் அரைத்து யெடுத்துக்கொண்டு அம்மச்சத் துண்டுகளை ஒருபேனத்திலெடுத்துவைத்து அந்த அரைப்புகளை அவற்றிற்போட்டு இரண்டுமுடித் தேங்காயைத்திருகிப் பால்பிழிந்து அந்தப் பாலையும் இரண்டரை பலம் - உப்பையும் - மூன்றுவீசம் - சேர்புளியை அரைப்படி அல்லது முக்காற்படி நீரிற்கரைத்து வடிகட்டி அந்தரசத்தையும் சொன்னமுறையே சேர்த்து நன்றாய்க்கிளறி வைக்கவேண்டும்.

ஒருதேக்சாவிற் காலே பரைக்காற்படி நெய்விட்டு எரிகிறஅடுப்பிலேற்றி வுரித்த இரண்டுகைப்பிடிவெங்காயத்தை அரிந்து மூன்று

பங்காக்கி இரண்டு பங்கை மச்சத்திற்போட்டு மற்ற ஒரு பங்கையும் கடு-கிராம்பையும் ஏழுயேலக்காயும் இரண்டுதுண்டு இலவங்கப்பட்டையும் முன்னெடுத்துவைத்த சீரக வெந்தயங்களையும் கொஞ்சம் கடுகு கறிவேப்பிலைகளையும் அந்த நெய்யில்தெளித்து மூடியால்மூடி விட்டுக் கால்நிமிஷம் சென்றபின்பு அகப்பைக்காம்பால்கிண்டி அவை சிவந்த நிறமாய்வரும் பக்குவம்பார்த்துச் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மச்சத்தை அதிற்பெய்து ஆவிபோகாமல் மூடியால்மூடிவிட்டுத் தீயைக்கனக்க ஒருமணிநேரம் எரித்து இடையில்முக்கால்நாழிகைக் கொருதரம் குட்டையால் மேல்மூடியோடு தேக்சாவைப்பிடித்து எடுத்துச் சுழற்றி அடுப்பின்மேல் வைத்துக்கொண்டு வரவேண்டும்.

இப்படி ஒருமணியானபின் தீயை எரிக்காமல் நிறுத்திவிட்டுத் தணலின்மேலேதானே அரைநிமிஷம் வைத்திருந்து ஆவி யடங்கின பின்பு திறந்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

உண்போர் அதிசயிக்கும்படி மச்சத்திலுள்ள முள்ளும்மாமிசம் போலவெந்து மிருதுவாகச் சமைக்கவேண்டுமென்றால் கொக்கு அல்லது நாரையினுடைய நெஞ்செலும்பைக் கொண்டுவந்து உலர்த்தி உரலிலிட்டுக் கட்டப்பாரையால் இடித்துத் தூளாக்கி வஸ்திரகாயஞ்செய்து அந்தத்தூளில் ஒருபலம் நிறுத்து கொதிக்கிற நெய்யில் மச்சத்தைக் கொட்டும்போது சேர்த்துவிடவேண்டும். இப்படி பாகஞ்செய்தால் மச்சத்துக்குள்ளிருக்கிற முள் முழுதும் அம்மாமிசம் போலவே மெதுவாய் வெந்துவிடும்

மீன்குறுப்பா.

இரண்டு பெரியமச்சங்களை மேலேசொல்லியபடி பக்குவப்படுத்திவைத்துக்கொண்டு வறுத்தமுளகாய்-கo-கொத்துமலிவிதை-பலம் மூன்றும் வகையொன்றுக்கு ரூபாயெடை-க, கொத்துமலித்தழை-துட்டெடை, புறணிசீவிய இஞ்சி துட்டெடை-கஉ, உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு துட்டெடை-முக்கால், தோல் போக்கிய தேங்காய்-கசகசா-இவை தனித்தனி-பலம்-உ இவற்றையெல்லாம் மெழுகுபோலரைத்து மேற்படி மச்சங்களுடன் கலந்து ஆழாக்கு சலத்தில் ரு - பலம் புளியைப்பிசைந்து கரைத்து வடிகட்டி அதில்விட்டு இரண்டு கைப்பிடி வெங்காயத்தை உரித்துஅரிந்து நான்குபங்கு செய்து மூன்று பங்கை மச்சத்துடனே சேர்த்து மற்றொரு பங்கை நிறுத்தி வைக்கவேண்டும் உள்ளே ஈயம்பூசிய ஒரு தேக்சாவில் - கக - பலம் நெய்

விட்டு அடுப்பின்மேலேவைத்துத்தீயையெரித்துநெய்கொதிக்கிற பக்குவத்தில் நிறுத்திவைத்த வெங்காயத்தையும் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒன்றரைவராகனெடையாகச் சீரகம்-வெந்தயம்-கடுகு இவற்றையும் அந்நெய்யில்லுவிமூடி அரைநிமிஷம்கழித்துத்திறந்துஅகப்பையால் கிண்டி எடுத்துப்பார்த்துவெங்காயம் சிவந்திருந்தால்உடனே அம்மச்சத்தின் துண்டுகளை அதில்மெல்லக்கொட்டி மூடிவிட்டுஇரண்டுநாழிகைவரையில் செவ்வையாகத்தீயையெறித்து அரைநாழிகைக்கொருதரம் ஒருகுட்டையால் மேல்மூடியைத் தேக்சாவோடு அணைத்துப்பிடித்து எடுத்துச்சுழற்றி அடுப்பின்மேல் வைக்கவேண்டும் இப்படி இரண்டுநாழிகை சென்றபின் தீயைநிறுத்திக் கால்நிமிஷம் தணலின்மேல் வைத்திருந்து இறக்கி விடவேண்டும் ஆவியடங்கிறவரையில் மூடியைத்திறக்கக்கூடாது.

முள்ளும்மாமிசம்போல் வேகும்படிவசய்யவிரும்பினால் மேலே சொல்லியபடி கொக்குநாரைகளினுடைய நெஞ்செலும்பைத் தூளாக்கி முன்சொல்லியஅளவு மீனைநெய்யில் கொட்டுகிறசமயத்தில்அதனோடு சேர்க்கவேண்டும்.

மீன்பொரியல்.

இரண்டு பெரியமீன்களை வழக்கப்படி பெருந்துண்டுகளாகஅரிந்து முன்போலவே பக்குவப்படுத்திவைத்து பச்சைமுளகாய்-உடு, ஏலம்கிராம்பு கருவாப்பட்டை சீரகம்-வெந்தயம்கடுகு வகை ஒன்றுக்கு கால்வராகனெடைகால்-உரித்தவெள்ளைப்பூண்டு வராகனெடை, கொத்துமலித்தழை தோல்போக்கிய இஞ்சி தேங்காய் கசகசா ஒவ்வொன்றும் வராகனெடை(ரு)உப்புப்பலம்இரண்டரை, இயாவற்றையும் மோர்விட்டு நேரஅரைத்துப் போதுமான எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் இறுகக்கலக்கிமேற்படி மச்சத்துண்டுகளின்மேற்றடவி ஒரு அகலப்பாத்திரத்தில் பரப்பிவைத்து நிழலுலர்த்தலாகக் காற்றுமுகத்தில் ஒரு நாழிகை வைத்திருந்து அகன்றவாயுள்ள இருப்புச்சட்டியில் ஒருபடி நெய்வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்து நெய் கொதித்தபின்பு அந்தமீன்துண்டுகளில் நாலு அல்லது அஞ்சு யெடுத்து நெய்யில்விட்டு நீர்வற்றிச்சிவந்து பொரிந்துவருகிற பக்குவத்தி லெடுத்து ஒருயேனத்தில்வைத்துக் கொள்ளவேண்டும் இப்படியே எல்லாத்துண்டுகளையும்பொரித்துச் சற்றுச்சுடுகையாகவே உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

ஆற்றிரைச்சி முதலானவற்றிற் கல்லாமல் மச்சத்திற் சேர்க்கக் கணக்கால் அளவுசெய்தல்வழக்கமில்லாமையால் இரண்டுபெரியமீன்

களென்று அளவுசொல்லப்பட்டது அப்படிச்சொல்லப்பட்டபோதி லும் அங்கங்கே சொல்லிய முளகாய்முதலிய காயங்களுக்குத் தக்க அளவாக அம்மீன்களைக் கொள்ளுதல் பாகஞ்செய்யும் விவேகிகளது கடமையாம்.

சமையலுக்குரிய மீன்வகைகள்

கடல் மீன்.

மாவலாச்சி வஞ்சரம் கொடுவாய்பாறை மஞ்சட்பாறை அருக் குளான் மடவைவாளை கிழங்கான் உள்ளம்கெளிறு கெண்டை வெங் கண்சுதும்பு கற்றலை சோற்றுக்கற்றலை இறால் முதலியன.

ஆற்று மீன்.

கருவிழிக்கெண்டை பொற்றைக்கெண்டை தாரைக்கெண்டை அவரிமீன் வரால் வாளை ஆரால் விலாங்கு உளுவை குரவை கெளிறு முதலியன.

மற்ற ஏரிகுளம் முதலியவற்றில் கறிக்கு உபயோகப்படத்தக்க மீன்களை மேல்சொல்லிய வண்ணமேசெய்து உபயோகப் படுத்திக் கொள்க.

கோழிமுட்டை அவிநி.

சுத்தசலத்தை குமிழி எழும்பும்படிக் காய்ச்சிக்கொண்டு அடுப் பைவிட்டிறக்கிவைத்து அந்தவெந்நீரில் ஐம்பதுமுட்டைகளை மெல் லவிட்டு மூடியால்மூடி ஒருமணிவரையும் தாமதித்திருந்துமுட்டை களை எடுத்துவிடவேண்டும்.

அல்லது ஒருபாத்திரத்தில் சலத்தைவார்த்து அதில் மேற்படி ஐம்பது முட்டைகளையும்விட்டு அடுப்பின்மீதேற்றி அரைமணிப்பரி யந்தம் தீயை எரித்துக்கொதிக்கவைத்து இறக்கி முட்டைகளை எடு த்துவிடவேண்டும்.

பின்பு முட்டைகளை ஒவ்வொன்றாக ஓட்டைப்போக்கி முழு சாக வேகவைத்து வறுத்த முளகாய்-உ0, கொத்துமலிவிதை பலம் கஉ, கிராம்பு வராகனெடை-கஉ, ஏலக்காய் இலவங்கப்பட்டை மஞ் சள் வகைவொன்றுக்கு வராகனெடை - க, கொத்துமல்லித்தழை கைப்பிடி-க, சீவியஇஞ்சி வாதுமைப்பருப்பு கடலைப்பருப்பு ஒவ் வொன்றும் ரூபாயெடை-உ, வெள்ளைப்பூண்டு ரூபாயெடை ஒன் றை கசகசா கொப்பறைதேங்காய் தனித்தனிசேர் அரைக்கால்

இவைகள் யாவற்றையும் வெவ்வேருகவே சந்தனம்போ லரைத்து வைத்துக்கொண்டு ஒருதேக்சாவில் நான்குபடிநெய்வார்த்து அடுப் பின்மேல்வைத்துத் தீயெரித்து நெய்கொதித்துக் குமிழியெழும்பும் போது கார்சேர் வுரித்தவெங்காயத்தை அரிந்து பாதியை நெய்யிற் பெய்து வெங்காயம் சிவந்துவருகிற பக்குவத்தில் முன்னே அரை த்து வைத்திருக்கிற அரைப்புகளில் கசகசா தேங்காய்தவிர மற்றெ ல்லாவற்றையும் பொடிசெய்த இரண்டரைபலம் உப்பையும் ௧-அல் லது ௧௨-படிக் கட்டித்தயிரையும் முட்டைகளோடு சேர்த்து காய் கிற நெய்யிற்கொட்டி மூடியால்மூடி ஒருநிமிஷம் தீயெரித்துப்பின்பு திறந்து சட்டுவத்தால் மெள்ளக்கிளறி மூடிவிட்டு இரண்டு நிமிஷம் பொறுத்து மறுபடியும்திறந்து நீர்ப்பசையில்லாமல்

நெய்ப்பதமா யிருக்கும்போது முட்டை உடையாமல் சட்டுவத் தால் நன்ருய்க்கிண்டி மேலே எடுத்து வைத்திருக்கிற வெங்காயம் கசகசாதேங்காய் இம்மூன்றையும் அரைப்படி நீரோடுசேர்த்து அத் தேக்சாவில் விட்டுப்பின்பு பத்து எலுமிச்சப்பழச்சாற்றையும் விதை களொழிய அதில்வார்த்துச் சட்டுவத்தால் கீழ்மேலாகக்கிளறி அடு ப்பின்மேலேயே ஒருநிமிஷம் வைத்திருந்து மீண்டும் மூடியைத் திற ந்து சட்டுவத்தால் கிண்டிமூடி இறக்கிவிடவேண்டும்.

இந்த அஃனிக்கறியை மேலே புலவுகளுக்குச்சொல்லிய அரிசி களிலொன்றில் எட்டுப்படி யெடுத்தாய்ந்து கழுநீர்போக்கிப் பக்கு வப்படுத்தி அங்குசொல்லியபடி சேர்த்துப் புலவும் சமைக்கலாம்.

முட்டை சாதாக்கறி.

பத்து அல்லது பனிரண்டுமுட்டைகளை முன்போலவே வெந்நீ ரில் பக்குவப்படுத்தி மேலோட்டைப் போக்கிவைத்து வறுத்தமுளை காய்-௩௦ கொத்துமலிவிதை பலம்-௧, கொஞ்சம்கொத்துமலித்தழை தேங்காய் பலம்-௧௨ உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு ரூபாயெடை-௨ சீரகம் வெந்தயம் இரண்டுவிராகனெடை-௨, கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை யாவற் றையும் ஒன்ருயரைத்துக்கொண்டு தேக்சாவை அடுப்பின்மேலேற்றி அதில் சாற்படிநெய்விட்டு அது கொதித்துவரும்போது இரண்டு பிடி வுரித்த வெங்காயத்தைச் சிறுக அரிந்து அந்த நெய்யிற்பெய்து சிவந்துவருகிற சமயத்தில் மேலே அரைத்துவைத்திருக்கிற சம்பார ங்களோடு முட்டைகளை ஒருமிக்கக்கொட்டிச் சட்டுவத்தால் கிண்டி ஒரு நிமிஷம்பொறுத்து அரைப்படிநீரில் ௨௨-பலம் புளியைக்கரை த்து வடிக்கட்டி தேக்சாவில்வார்த்து அதன்மேல் காற்படிநீரில் கவ-

பலம் உப்பைக்கரைத்து இதையும்வார்த்து ஒருநாழிகைப்பரியந்தம் தீயெரித்துக்கொண்டே யிருக்க வேண்டும். இடையில் திறக்கக் கூடாது ஒருநாழிகை சென்றபின் இறக்கிவிடலாம்.

அவித்த முட்டைக்கறி.

எத்தனைவேண்டுமோ அத்தனைமுட்டைகளை ஒருபாத்திரத்தில் மெல்லெனவைத்து முட்டைகளுக்குமேல் நால்விரற்கடை நிற்கும் படி சலத்தைவார்த்து அடுப்பின்மேலேற்றி அரைமணி வரையில் தீயெரித்து இறக்கிவைத்து மேலோட்டைப்பார்த்துவிட்டு முழுசா யெடுத்துக்கொண்டு பகல்போஜனத்திற்குமாத்திரம் உபயோகப்படு த்திக்கொள்ளலாம்.

முட்டைத் தோசைப் பொரியல்.

பத்துப்பதினைந்து முட்டைகளை ஈயம்பூசிய ஒரு அகலவாய்ப் பாத்திரத்தில் உடைத்துவார்த்து அதில் சிறுதுண்டு ஓடும்பில்லாமல் யெடுத்துவிட்டு வறுத்தமுளகாய்-ரு கொத்துமலிவிதை தேங்காய் ஒவ்வொன்றும் பலம்-க, சீரகம் வெந்தயம் வராகனெடை-உ இவற் றையெல்லாம் சேர்த்தரைத்து முட்டைக் கருவுடனே சேர்த்து இர ண்டுபிடி வெங்காயத்தைவுரித்து மெல்லியதாக அரிந்து போட்டுத் திட்டமான வுப்பும்சேர்த்து நன்றாய்க்கலக்கும்படி பிசைந்து வைத் துக்கொண்டு ஈயம்பூசிய அகலவாயுள்ள செப்புத்தவலையில் ஒருபடி நெய்விட்டு அடுப்பின்மேலேற்றி நெய் நன்றாய் காய்ந்துவரும்போது அதில் மேற்படி முட்டையைப் பாவலாகவிட்டு ஒருநிமிஷம் வைத் திருந்து சட்டுவத்தால் உடையாமல் கீழ்மேலாகப்புரட்டி சிவந்தமே னியாக இருக்கும்போது இறக்கிக்கொண்டு புண்டுபோகாமல் அக ன்ற பாத்திரத்தில் எடுத்துவைத்துக் கூறி சூரியால் துண்டுகளாக அறுத்து உபயோகஞ்செய்துக்கொள்ள மிச்சமாயிருக்கிற நெய்யை அப்போது உண்கிறசாதத்தில் விட்டுக்கொள்ளலாம்.

முட்டை வடை.

மேலேசொல்லிய அளவு முட்டைகளையும் வறுத்த முளகாய் தவிர மற்ற சம்பாரங்களையும் முன்போலே பக்குவஞ்செய்து ஆழா க்குக் கடலைப்பருப்பைச் சுத்த சலத்தில் ஊறப்போட்டு அரைத்து கடு-பச்சைமுளகாய் சிறுகமெல்லியதாக அரிந்து மேலே பக்குவஞ் செய்து வைத்திருக்கிற முட்டையில்சேர்த்துக் கலக்கிப்பிசைந்து

முன்சொன்ன அளவுநெய் அடுப்பின்மேல்வைத்து கொதித்துவருந் தருணத்தில் மேற்படிமுட்டையில் ஒவ்வொருகரண்டியாகமொண்டு பரவவிட்டு இப்படி முழுதும் சுட்டானபின் சுட்டநெய் மிச்சமாயிருந்தால் சாதத்துக்கு விட்டுக்கொண்டு மேற்படி வடையை உபயோகம் செய்துக்கொள்ளலாம்.

ஆட்டுக்கால் சூப்பு.

நாற்பது ஆட்டுக்கால்களைத் தோலுரித்துப் பெரியவெட்டுகத்தியால் சிறுகவெட்டி தேக்சாவில்போட்டு பத்துப்படி நீர்வார்த்து ஒரு சொங்காப் பச்சைக்கடலையும் ஒருபிடிப் பச்சைக் கொத்துமலித்தழையும்சேர்த்து அடுப்பின்மேலேற்றிக் கனக்கத்தீயெரித்து ஒரு படி சலமாகச்சுண்டியபின் மற்றொரு சிறிய தேக்சாவில் இரண்டு மூன்றுகரண்டி நெய்விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ந்து வரும் போது அதற்குதக்கபடி வெந்தயம் ஆய்ந்துபோட்டு சிவந்துவருகிற தருணத்தில் மேற்படி ஒருபடிசலத்தைக் கொட்டி தாளித்து இறக்கிவிடாமல் அடுப்பின்மேலேயே வைத்து நன்றாய்க் கொதிக்கும் போது ஒன்று அல்லது இரண்டு முட்டைகளைவுடைத்து தோவுடனே அதிற்போட்டு ஒரு நிமிஷம்பொறுத்து இரக்கி அழுத்தமான கம்பளத்துண்டிலாவது ஒரு இரட்டுத்துண்டிலாவது வடிகட்டிக் கொண்டு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

ஆட்டுத்தலை அல்லது எலும்புச்சூப்பு.

இந்த இரண்டில் ஆட்டுத்தலையை வுரித்துப்பிளந்து புழுவை நீக்கியும் விலாவெலும்பை முழுதுமெடுத்து நறுக்கியும் முன்போலவே பக்குவஞ்செய்து இவ்விரண்டு சூப்பையும் உபயோகப் படுத்திக் கொள்க.

சூப்புக்கு உரியவை.

கோழிக்குஞ்சு கௌதாரி காடையும் முசல்மான் புள்ளிமான் கடம்பைமான் முதலியவற்றின் எலும்பும் அவற்றின்தலையும் சூப்புக்குரியவைகள் மேற்சொல்லிய விதியே இவற்றிற்கும் விதியாகக் கொள்க.

கறிவகைப்படலம்-முற்றிற்று.

பிரியாணிசட்ணி.

தோல்போக்கிய இஞ்சிவறுத்த கடலைப்பருப்பு ஒவ்வொன்றும் பலம்-க, உரித்தவெள்ளைப்பூண்டு புதீனாயிலை வகைவொன்றுக்கு பல மறை கொப்பறைத்தேங்காய் பலம் இரண்டரை கசகசாவெங்காயம் தனித்தனி பலம்-உ, கொத்துமலிவிதை பலம் முக்கால் வடிக்கட்டிய தயிர் பலம்-ரு, பச்சைமுளகாய்-சல, இவற்றுள் முளகாயையும் உரித்த வெங்காயத்தையும் மெல்லியதாக அறிந்தும் தயிர்தவிர மற்ற வஸ்துக்களை வெவ்வேறாக அரைத்தும் எல்லாச் சம்பாரங்களையும் ஒரு ஏனத்தில்போட்டு உ-பலம் உப்பைப் பொடிசெய்துதூவி ஒன்றாகப்பிசைந்து போதுமான எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு மறுபடியும் பிசைந்து புலவுமுதலிய சாதங்களுக்கு உபயோகப்படுத்துக.

மற்றொருவகைசட்ணி.

புதீனாத்தழை கசகசா இரண்டும் ஒவ்வொருபலம் கொப்பறைத் தேங்காய்பலம் ஒன்னரை இஞ்சிரூபாயெடை-வ, வெள்ளைப்பூண்டு பலம் கால் பச்சைமுளகாய்-கஅ, இவைகளையெல்லாம் முன்போல வேயரைத்து வழித்தெடுத்து ஒரு ஏனத்தில்வைத்து முக்கால்பலம் உப்பைப் பொடிசெய்து அதில் சேர்த்துத்தகுந்த எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டுப்பிசைந்து உபயோகித்துக்கொள்க.

இதுவுமது.

கொத்துமலித்தழை பலம்-உ, கொப்பரைத்தேங்காய் கசக்சா இரண்டு சரியெடையாகப் பலம் - ௧, எல்லாவற்றையும் ஒருமிக்க அரைத்து எடுத்துக்கொண்டு முக்கால்பலம் உப்பைப்பொடிசெய்து தக்க அளவு எலுமிச்சம்பழ ரசத்தோடு சேர்த்து பிசைந்துகொள்க.

இதுவுமது.

சீவிய இஞ்சிபலம் உ, புதீனாத்தழை ரூபாயெடை-க, கொத்துமலித்தழை ரூபாயெடை-எ, பச்சைமுளகாய் கசகசா கொப்பறைத் தேங்காய் வகைக்கு ரூபாயெடை-உ, பொடிசெய்தவுப்பு உரித்தவெங்காயம் தனித்தனி ரூபாயெடை ௲ இவைகளையெல்லாம் ஒன்றாயரைத்து முந்திரிகைக்காடி கருப்புக்காடி கடலைக்காடி இம்மூன்றுள் வொன்று போதுமானமட்டும் விட்டுப் பிசைந்துகொள்க.

இதுவுமது.

கறிவேப்பிலை ரூபாயெடை உ-இஞ்சிகொப்பரைத்தேங்காய்கச கசா வெங்காயம் வகையொன்றுக்கு ரூபா யெடை-க, வெள்ளைப்பூண்டு ரூபாயெடை ½ பச்சைமுளகாய் - க௮ இவைகளை யெல்லாம் வொன்றாக அரைத்துப்பொடிசெய்த உப்பு ரூபாயெடைமூன்றுசேர்த்து எலுமிச்சம்பழச்சாறாவது மேற்படி காயாவது புளிமாதளம்பழச்சாறாவது விட்டுப்பிசைந்து உபயோகஞ்செய்துகொள்க.

நெல்லிக்காய்ச் சட்ணி.

கடு-நெல்லிக்காய்களை அடுப்புக்கும்பியில் புழுங்கவைத்து யெடுத்து ஆறியபின்விரைகளைப்போக்கி அதனோடுகொத்துமலித்தழை கொப்பரைத்தேங்காய் வகைக்கு ரூபாயெடை-க-வுப்பு ரூபா எடை இரண்டு வெள்ளைப்பூண்டு வெங்காயம் வொன்றுக்கும் ரூபாயெடை அரைபச்சைமுளகாய்-கஉ-இவற்றை ஒன்றாக அரைத்து மேற்சொல்லியமூவகைப்புளிப்புகளி லொன்றைவார்த்துப்பிசைந்துவைத்துக் கொள்க.

மற்றொருவகை.

நெல்லிக்காய்-கஉ-அல்லது-கடு எடுத்து முன்சொன்னபடி பக்குவஞ்செய்து-உ-தோலாயெடை உப்பு ஒருதோலாயெடைகொத்துமலித்தழை-வகையொன்றுக்கு-½-தோலாயெடை-புதினா இலைகொப்பறைத்தேங்காய்-ய-தோலாயெடைக் கசகசா எல்லாவற்றையும்ஒன்றாக அரைத்து மேற்படிபுளிப்பு மூன்றில் ஒன்றாய்ச்சேர்த்துப்பிசைந்துவைத்துக்கொள்க,

கத்திரிக்காய்ச் சட்ணி.

உ-கத்திரிக்காயை அடுப்புக்கும்பியில் புழுங்கவைத்துஎடுத்து நீரில்கழுவி மேல்தோலுரித்து ஒருபேனத்தில்வைத்துக்கொண்டுபச்சைமுளகாய்-க-உப்புதோலாயெடை-௫ கொத்துமலித்தழைதோலாயெடை-மூன்று வெங்காயம் தோலாயெடை-உ வெள்ளைப்பூண்டுதோலாயெடை-க-இவைகளைச்சேர்த்தரைத்து மேற்படிபுளிப்புமூன் றில் ஒன்றைவார்த்துப் பிசைந்து புசிக்கவேண்டும்.

நெல்லிக்காயும் பிரண்டையுஞ்சேர்ந்தகறி.

கடு-நெல்லிக்காய்களை முன்சொல்லியபடி பக்குவப்படுத்தி சரி எடைப்பிரண்டைநீரில் கால்மணிவரையில் வேவித்து எடுத்து நீரை

த்துடைத்துவிட்டு இவ்விரண்டையும் மூணு தோலாவெடை உப்பையும்-கறு-முளகாய்களையும் உ-ரூபாயெடைக் கொப்பறைத் தேங்காயையும் க-தோலாவெடைக் கொத்துமலித் தழையையும் வகை ஒன்றுக்கு அறைரூபாயெடை கசகசா வெள்ளைப்பூண்டுவெங்காயங்களையும் நன்றாயரைத்து ஒருயேனத்தில்வைத்து மேலே சொல்லிய புளிப்புகளில் ஒன்றைச்சேர்த்தும் பிசைந்து போஜனத்தில்வைத்துக்கொள்க.

மேற்படிதாளித்தசட்ணி.

மேற்கூறிய அளவு நெல்லிக்காய் பிரண்டைகளையும் பக்குவப்படுத்தி அந்தப்படியே சம்பாரங்களையும் அரைத்துச்சேர்த்துப் புளிப்புமூன்றில் இஷ்டமான தொன்றை வார்த்துத் தாளிதஞ் செய்து வைத்துக்கொள்க.

மாதுளம்பூவும்நெல்லிக்காயுஞ்சேர்ந்தசட்ணி.

மாதுளம்பூ-உ0-இதற்குச் சரியெடை நெல்லிக்காய் இவற்றில் பூவை அடுப்பின்மேல் சட்டியைவைதது அதில் இளம்பதமாக வறுத்து காயைமுன்போலே பக்குவப்படுத்தி இவ்விரண்டையும் உப்பு ரூபாயெடை மூணேமுக்கால் பச்சை முளகாய் - உக, கறிவேப்பிலை ரூபாயெடை ௨ கொப்பறைத்தேங்காய் கொத்துமலித்தழை புதினா இஞ்சி ஒவ்வொன்றுக்கும் தோலாவெடை-க-வெள்ளைப்பூண்டு வெங்காயம் வகைஒன்றுக்கு தோலாவெடை ௨ இவைகளையும்ஒன்றாகவே அரைத்து ஒரு யேனத்தில் இரண்டுகரண்டி நெய்வார்த்து அதுகாந்துவரும்பக்குவத்தில் அதிற்போட்டுத் தாளித்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

புளிமாதுளம்பிஞ்சுச்சட்ணி.

புளி மாதுளம்பிஞ்சுகளில் எ அல்லது அ-சிறியவைகளாகக் கொண்டுவந்து அவற்றின் முகங்களையும் காம்புகளையும் அறுத்தெறிந்து அப்பிஞ்சுகளை பச்சைமுளகாய்-கக-கொத்துமலியிலை புதினாத்தழை இரண்டும் ஒவ்வொரு துட்டெடை சீவியகொப்பறைத்தேங்காய்த் துட்டெடை மூணு கசகசா தோலாவெடை அறை தோல்போக்கிய இஞ்சிதோலாவெடை வெள்ளைப்பூண்டு தோலாவெடைஉ இவற்றோடு சிறிதும் நீர்விடாமல் எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டு அரைத்துத் தகுந்த உப்பும் பொடிசெய்து சேர்த்து மேற்படி பழச்சாறு

மறுபடியும்விட்டுக் கெட்டியாகவே பிசைந்து ஏழெட்டு நாள்வரையில் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம் இந்தச்சட்ணி இரண்டு மூன்றுநாளைக்குப்பின் அதிக ருசிகரமாயிருக்கும்.

மாங்காய்ச்சட்ணி.

மரத்தில்நின்றும் இரக்கிய எ-மாங்காய்களை ஆற்றுக்கால் நீரில் கொட்டி எடுத்துத்துடைத்துக் கூர்மையான சூரியால்மேல்தோலைச் சீவிவிட்டு ஒவ்வொருகாயாய்க் கையில் வைத்துக்கொண்டு அரிந்து கடலைப்பிரமாணத் துண்டுகளாக அறுத்து கொட்டைகளையெறிந்து விடவேண்டும். சேத்தை மண்ணில்லாமல் ஆய்ந்த உ௦-படி உப்பை வெயிலில் உ-மணிநேரம் காயவைத்துப் பொடிசெய்து அ-பலம்மூளகாய் உ-பலமிளகு ௩-பலம் கடுகு நான்கு பலம் சீரக வெந்தயங்கள் ச௦-பலமஞ்சள் ஒவ்வொருபலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலக்காய் வ-பலம் இலவங்கம்-௦-பலம் குங்குமப்பூ-மஞ்சள்தவிர மற்ற யாவற்றையும் தனித்தனியாக நெய்யில்வறுத்து இவற்றையும் மஞ்சளோடு கூடப் பொடிசெய்து ஒண்ணேகாலே அரிக்கால்வீசை கூறெள்ளெண்ணெயில் சேர்த்துப்பிசைந்து மேற்படிமாங்காய்ச் சிறு துண்டுகளை அதனோடுசேர்த்துக்கிளறி அகலவாய்ப்பாத்திரத்தில் அறைபடிநெய் வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ந்துவரும் பக்குவத்தில் உ-பலம் வெள்ளைப்பூண்டையும் வகைக்கு ஒன்றரைபலம் சீரகவெந்தயங்களையும் உ-பிடிக் கறிவேப்பிலையையும்போட்டு சிவந்து வரும்போது மேலேகிளறி வைத்திருப்பதை அதிலே யெடுத்துக்கொட்டிச் சட்டுவத்தால் செவ்வையாய்க்கிளறி மூடித்தாளித்து புகை அடங்கின பின்பு தகுமான சாடியில் சேர்த்துச் சீலையால் வாயைக்கட்டி மூடியால்மூடி அ-நாள் வெய்யலில் வைத்து அதன்மேல் வுபயோகித்துக் கொள்ளலாம் பிற்பாடு ஒருபட்சத்துக்கொருநாள் வெயிலில்வைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும்.

விளாங்காய்ச்சட்ணி.

விளாங்காய்களின் மேலோட்டையும் உள்விதைகளையும் நீக்கி மற்றபாகத்தில் இரண்டுபலம் நிறுத்தெடுத்து அதனோடு பத்துப்பச்சை மூளகாயையும் வகையொன்றுக்கு ஒரு தோலா யெடையாகக் கொத்துமலியிலையையும் புதினாத் தழையையும் சீவிய இஞ்சியையும் ஒவ்வொன்றுப் அரைரூபாயெடையைக் கசகசாவையும் வறுத்தகட

லையையும் ஒன்றரைரூபாயெடைச்சீவிய கொப்பறைத் தேங்காயை யும் இரண்டுதோலாயெடை உரித்தவெள்ளைப்பூண்டையும் நீர்விடா மல் எலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு நன்றாயரைத்துப் பின்புதகுந்த உப் புப்பொடிசெய்து சேர்த்து மறுபடியும் எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டு இறுகப்பிசைந்து ஒருயேனத்தில் வைத்துக்கொண்டு வுபயோகப்படு த்திக்கொள்ளலாம்.

சட்ணிகளைச்சிலநாள்வரையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமெ ன்றால் மேற்படிபழச்சாறுவிட்டே அரைத்துப்பிசையவேண்டும்முள் ளங்கிழங்கு பாகற்பிஞ்சு பண்டப்பிஞ்சு அவரைப்பிஞ்சு முதலான வைகளில் கிழங்கைவெதுப்பாமலும் பிஞ்சுகளைவெதுப்பியும் மேலே சொல்லியபடி பக்குவப்படுத்திப் போஜனத்துக்கு உபயோகப்ப டுத்திக்கொள்க.

சட்ணிவகைப்படலம்-முற்றிற்று.

ஊறுகாய்வகை.

மாங்காய்யூறுகாய்.

மரத்திலிருந்து கீழேவிழாமல் இறக்கிய ரா-பெரியமாங்காய்களை ஆற்றுக்கால்பாய்ச்சலில் அல்லது ஓடுகிறநீரில் உ-மணிவரையும் ஊற ப்போட்டுயெடுத்து முக்கால்மணிநேரம் ஆறவைத்து ஒவ்வொரு கா யிலும் அரைக்காற்பங்குவிட்டு முக்காலேயரைக்கால் பங்குவரையும் உளியால் அல்லது தகுந்த ஆயுதத்தால் பிளந்து உள்ளேயிருக்கிற பருப்பையெடுத்துவிட்டு குப்பைமுதலிய இல்லாமல் சுத்தஞ்செய்த இரண்டரைபடி அல்லது ங-படி வுப்பை வெய்யலில் உ-மணிநேரம் காயவைத்தும் ள-பலம் முளகாயையும் ங-பலம் வெந்தயத்தையும் ஒவ்வொன்றும் ச-பலம் ஆகசிரகத்தையும் மஞ்சளையும் உ-பலம் கடு கையும் வெவ்வேறாக நெய்யில்வறுத்தும் பொடிசெய்து அப்பொடி களை கவ-அல்லது ஒன்றரைவீசை அப்போது ஆடிய நல்லெண்ணை யில்போட்டுப் பிசைந்து ஒருதோலாயெடைப் பெருங்காயத்தையும் அரைவீசைமிளகையும் வகைக்கு உ-பலம் ஏலக்காய்சாதிக்காய்சாதி பத்திரிகளையும் பொடிசெய்து ச-பலம் வுரித்த வெள்ளைப் பூண்டை நசுக்கி இவையெல்லாவற்றையும் ஒன்றரைப்படி பச்சைக் கடலையை

யும் மேற்படி எண்ணெயில்சேர்த்து மறுபடியும் பிசைந்து ஒவ்வொரு மாங்காய்க்குள்ளும் நிரம்பவைத்து மீதியை அக்காய்களுடனே சேர்த்துவிடவேண்டும்.

பின்புநெய்யும் நல்லெண்ணெயும் சரியெடையாக அரைவீசை ஒரு ஏனத்தில்விட்டு அடுப்பின்மேலே வைத்துத் தீயெரித்து நன்றாய்க் காய்ந்துவரும்போது வகைக்கு ஒருபலமாக வுரித்த வெள்ளைப்பூண்டையும் கடுகுசீரகவெந்தயங்களையும் ஒருபிடி கரிவேப்பிலையையும்பெய்து மேல்முடியால்மூடி ஒன்றரைநிமிஷம் பொறுத்துத் திறந்து அவை சிவந்த நிறமாய் மணக்குந்தருணத்தில் முன்னே ஆயத்தஞ்செய்துவைத்திருக்கும் மாங்காய்களை மெல்லக்கொட்டித் தாளிக்கவேண்டும் தாளிதப்புகை அடங்கியபின் காய்களை வேறே வொரு சாடியில் சேர்த்து வெள்ளைக்குட்டையால் வாயைக்கட்டிமேலே ஒரு மூடியால்மூடி நாற்பதுநாள் வெயிலில் வைக்கவேண்டும்.

ஒருசமயம் எண்ணெய் மாங்காயின்மீது நிற்காமல் குறைந்திருந்தால் இன்னம் அரைவீசை எண்ணெயை மேலேஊற்றி அந்தநாற்பதுநாள் சென்றபின்பு உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

மற்றொருவகை.

ஙா-மாங்காயை முன்போலவே மரத்தில்நின்றும் இறக்கிச்சுற்றி செய்து விட்டுப்போகாமல் இரண்டாகப்பிளந்து வெந்தயம் சீரகம் தவிரமேற்சொல்லிய மற்ற சம்பாரங்களை யெல்லாம் முன்கூறியபடி வறுத்தும் பக்குவஞ்செய்தும் அக்காய்களில் நிரப்பி மேற்படி தாளிதம்செய்து ஒரு சாடியில்போட்டு ஒருமண்டலம் வெயிலில் வைத்து உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இதுவுமது

ஙா-மாங்காய்களைக் காயப்படாமல் மரத்தினின்று மிறக்கி முன்னையபடி சுத்தஞ்செய்து ரு-படி உப்பையும் எ-பலம் முளகாயையும் உ-பலம் மிளகையும் கஅ-பலம்கடுகையும் வகைக்கு ரு-பலம் ஆகமஞ்சள் வெந்தயசீரகங்கள் உ-படிக் கடலைமாவையும் மேலே சொல்லிய தில்யாதொரு வித்தியாசமுமில்லாமல் பக்குவப்படுத்தி ச-பிடிக்கொத்துமலி யிலையையும் ரு-பிடிப் புதினாத்தழையையும் புறணிசீவிய ரு-பலம் இஞ்சியையும் உ-பலம் உரித்தவெள்ளைப்பூண்டையும் ஒருமிக்கக் கொத்திக்கொண்டு மேற்படி சம்பாரங்களோடு சேர்த்துப்

பிசைந்து மாங்காய்களுக்குள் நிரப்பி முன்போல்வே தாளித்துவேறு சாடியில் வாய்கட்டி மூடியால்மூடி நாற்பதுநாள் வெய்யலில்வைத்து பின்னேபோசனத்துக்கு உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

எலுமிச்சங்காயூறுகாய்.

ஒருபெரியபாத்திரத்தில் ஏழுபடிசுத்தநீர்விட்டு அடுப்பின்மீது கொதிக்கவைத்துக் கொதித்துவருஞ் சமயத்தில் இறக்கிக்கொண்டு நூறுபெரிய எலுமிச்சம்பழத்தை அதிற்போட்டு ஒருநிமிஷம் தாமதித்துக் கொதிநீரினின்றும் எடுத்து வெள்ளைக் குட்டையால் ஒவ்வொன்றையும் துடைத்துவைத்துக்கொண்டு கல்மண்போக்கிச்சுத்திசெய்து வெயிலில்காயவைத்த கஉ-படி வுப்பையும் நல்லெண்ணெயில் தனித்தனியேவறுத்த ௩உ-அல்லது ச-பலம் முளகாயையும் க-பலம் மிளகையும் ௩-பலம் வெந்தயத்தையும் அவ்வளவு கடுகையும் இரண்டுபலம் சீரகத்தையும் பொடிசெய்து அப்பொடியும் ு-பலம்இஞ்சிரசத்தையும் கு-பலம் சிறுகஅறிந்த பச்சைமுளகாயையும் பத்துபலம் நல்லெண்ணெயில் சேர்த்துப்பிசைந்து மேற்படி காய்கள் விட்டுப்போகாமல் நான்காய்ப் பிளந்து ஒவ்வொன்றிலும் அச்சம்பாரத்தை நிரப்பிவைக்கவேண்டும் பின்பு ஒருபெரிய ஏனத்தில்பத்துபலம் நல்லெண்ணெய்வார்த்து அதில் இரண்டுபலம்வுரித்தவெள்ளைப்பூண்டும் வகை ஒன்றுக்கு அரைபலம் ஆகசீரகவெந்தயங்களும் ஒருபிடி கறிவேப்பிலையும்போட்டு வறுத்துவரும்போது மேலேபக்குவப்படுத்திவைத்திருக்குங் காய்களை வொருசேர்க்கொட்டித்தாளித்துப்புகையடங்கியபின் வேறொரு சாடியில் எடுத்துவைத்து வாயைச்சீலையால் மூடி உ௦ நாள் வெயிலில்வைத்துப்பிறகுஉபயோகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

வேறு.

ரா-எலுமிச்சம்பழம் பெரிதாகப் பொறுக்கியெடுத்து முன்போலவே சுத்தவெந்நீரில்போட்டு ஒருநிமிஷம்பொறுத்துயெடுத்துவெள்ளச் சீலையால் துடைத்து ஒரு சாடியிலே கொட்டிச் சுத்திசெய்த உஉ-படிவுப்பைப்பெய்து உு-எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டு அதன் மேல் உழக்கு முந்திரிக்கைக்காடி அல்லது கருப்பங்காடி வார்த்து வெள்ளைக்குட்டையால் சாடியின்வாயைக்கட்டி ௬௦ நாள் வெளியில் வைத்து உபயோகித்துக் கொள்ளலாம் பிற்பாடு வாரத்துக்கொரு நாள் வெயிலில் வைக்கவேண்டும் இதுபித்த ஆரமென்னப்படும்.

வேறு.

பெரும்பழங்களாக under-லுமிச்சம்பழங்களைக் கொதிக்கிறநீரில் போட்டு உ-நிமிஷஞ் சென்றபின்பு எடுத்துத் துடைத்து வைத்துக் கொண்டு ௩௦-பலம்முளகாய் ஒன்றரைபலம்மிளகு வகைக்குரெண்டு பலம்ஆக வெந்தயம் சீரகம்கடுகு வெள்ளைப்பூண்டு ௩-பலம் பச்சை முளகாய் பின்னே சொன்னவைகளை வறுத்துப்பொடிசெய்து கால் படிக்கடலைமாவையுஞ்சேர்த்து ஒருயேனத்தில் மூணுபலம்நெய்யும் கஉ-பலம் நல்லெண்ணெயும் வார்த்து அதில் அவற்றை யெல்லாம் பிசைந்து மேற்பழங்களைப் பிண்டுபோகாமல் நான்குபிளவாக வகிர்ந்துப்பிசைந்து வைத்திருக்கும் சம்பாரத்தை ஒவ்வொருபழத்திலும் நிரம்பவைத்து மாவிலிங்கக்கிழங்கு ஒருவீசை கொண்டுவந்து மேற்புறணியைச் சுறண்டிச் சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கி வுள்ளேயிருக்கும் கடினவேரைப்போக்கி ச-பலம் புளியை போதுமான நீர்கரைத்து அதில் மேற்படி துண்டுகளைப்போட்டு மூணுநிமிஷம் கொதிக்கவைத்திறக்கி வேறொரு யேனத்தில் கொட்டிக்கொண்டு நன்றாய்க்கழுவி மேற்பக்குவஞ் செய்திருக்கிற பழங்களோடு சேர்த்து மேலேசொல்லிபபடிதாளிதஞ்செய்துஇறக்கி உ௦ நாள் வெயிலில்வைத்துப்பின்பு உபயோகஞ்செய்துக் கொள்ளலாம்.

நெல்லிக்காயூறுகாய்.

கவ-படிவுப்பு ஒன்றரைபலம்மிளகு ச-பலம்முளகாய் வகைக்கு கவ-பலம் தெந்தயம் சீரகம் மஞ்சள் இரண்டுபலம் கடுகு இவைகளை யெல்லாம் வறுத்துப்பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பின்பு கஙு-படிநீரையாவது க-படிமோர்சேர்ந்த ரு-படி நீரையாவது கொதிக்கவைத்துக் கொதிக்கிறதருணத்தில் அதிகமுற்றலாய்க்காயப்படாததாயுள்ள அ-படி நெல்லிக்காய்கள் அதிற்கொட்டி ஒரு நாழிகைவரையும் வைத்து அப்புறம் யெடுத்து வெள்ளத்துண்டால் துடைத்துக்கொண்டு மேற்படிபொடியில் அ-பலம் நல்லெண்ணெய்விட்டுப் பிசைந்து அதை அக்காய்களோடு சேர்த்துப்பிசறி ஒருயேனத்தில் ஆழாக்குநெய்வார்த்து அடுப்பிலேற்றிக் கொதிக்கும்போது அரைபலம் வுரித்த வெள்ளைப்பூண்டும் வகைக்கு கால்பலம் ஆகவெந்தயமும் சீரகமும் க-பலம் கடுகும்போட்டுச் சிவந்துவருகையில்மேற்படி காய்கள்கொட்டித் தாளித்துப்புகை அடங்குகிறபரியந்தம்மூடிவைத்துப் பிற்பாடு வேறொருசாடியில் கொட்டிக்கொண்டு

வெள்ளக்குட்டையால் வாயைக்கட்டி அ நாள் வெயிலில்வைத்துப் பின்பு வுபயோகபபடுத்தலாம்.

வேறு.

எ-படிமோரும், எ படி நீரும், ஒருபாத்திரத்தில்வார்த்து அதில் நன்றாய்த்தேறிய அ படி நெல்லிக்காய்கள் கொட்டி ஒருமணிநேரம் அடுப்பின்மேல்வைத்து அவிக்கவேண்டும் ஒருகாயைக்கையால்அமு க்கினால் சுளசுளயாகப் பிண்டுபோகிறசமயத்தில்இறக்கி வேறுஏனத் தில்கொட்டிக் குளிர்ந்தசலம்விட்டு அலசிஎடுத்துநசுங்கிப்போகாமல் நந்நான்குபிளவுகளாகப் பிளக்கும்படி விரல்களால் அமுக்கிக்கொட் டைகளை எறிந்துவிட்டு,கடுகு எ-பலம் வெந்தயம் இரண்டரைபலம், சீரகம்முளகாயும்மிளகும் தனித்தனி ரெண்டுபலம், மஞ்சள் க பலம் எடுத்து நல்லெண்ணெயில் வறுத்து நொறுங்கப் பொடிசெய்து கவ-படி வுப்பையும் அப்படியேபொடிசெய்துகொண்டுமேற்படிநெல் லிக்காய்வுப்புகளோடு சேர்த்துப்பிசறி ஒருயேனத்தில் மூன்றுபலம் நெய்யும்-எ-பலம்-நல்லெண்ணெயும் வார்த்துக் காய்ந்துவரும்போது கொஞ்சம் சீரகம்வெந்தயம் கறிவேப்பிலை உரித்தவெள்ளைப்பூண்டும் ரு-நெல்லெடைப் பெருங்காயத்தூளும்போட்டுச் சிவந்துவரும்பக்கு வத்தில் அக்காய்களைக் கொட்டித்தாளித்துச் சட்டுவத்தால் கிளறி மூடி இறக்கிவைத்துப் புகையடங்கியபின் ஒருசாடியிற்கொட்டி வா ய்க்குவெள்ளைக் குட்டையைகட்டி மூன்றுநாள்வெயிலில் வைத்துக் காலைப் போசனத்துக்கு உபயோகித்துக் கொண்டால் பித்தத்தை அரிக.

ஊறுகாய்வகைப்படலம்-முற்றிற்று.

தித்திப்புவகை.

மாங்காய்த்தித்திப்பு.

கீழே விழவொட்டாமல் மரத்தில்நின்றும் இறக்கிய நல்லமுற்றலாகியமாங்காய்கள் அதாவது பழுக்காதமாங்காய்கள் நூறுஎடுத்து வெந்நீரில் உ௦-மணிநேரம் ஊறவைத்துப்பின்பு அழுக்குப்படியாத சீலையால் நன்றாய்த்துடைத்துக் கூர்மையான சூரிகொண்டு மேல்தோல்சீவிக் கொட்டையைப்போக்கி வைத்துக்கொண்டுபத்துவீசை செய்யில் கஉ-மணிநேரம் வேகவைத்து ௫௦-சேர் க௦-வீசைசீனிச்சர்க்கரை அல்லது கஉ-வீசைகற்கண்டு இரண்டிலொன்றைஅழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி வேகவைத்த மாங்காய்ப்பிளவுகளை அப்பாகில்எடுத்துவிட்டு சாதிக்காய் சாதிபத்திரி ஏலம் வகைக்குப்பலம்-௫, குங்குமப்பூவராகனெடை-ச, அந்நியாசிப்பூப்பலம்-க, இவைகளைப் பொடிசெய்து அதில்தூவி இவைமுழுமையும் பெரியசாடியில்போட்டுஒரு மண்டலம் நிழலிலேயே மூடிவைத்துப் பின்னே புசிக்கலாம்.

வேறு.

மேலேசொன்ன விபரமாக நூறு மாங்காய்களை மரத்தில் நின்றும்இறக்கிச்சுடுநீரில் உ-மணிநேரம்ஊறவைத்து அந்தநீரிலேதானே நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவிச் சலவைச் சீலையால் துடைத்து மேல்தோலையெடுத்து இரண்டாகப்பிளந்து விரையைப்போக்கி சுO-சேர்க்கற்கண்டு அல்லது அவ்வளவு கள்ளிக்கோட்டைச் சர்க்கரை அழுக்கெடுத்துப்பாகுகாய்ச்சிஅதில்அந்தக்காய்ப்பிளவுகளை எடுத்துவிட்டு௫-சேர்ப்பனிநீரும் அரைசேர் எலுமிச்சம் பழச்சாறுவிட்டு வகைக்கு ௫-வராகனெடையாகச்சாதிக்காய்சாதிபத்திரிஏலமும் க-வராகனெடைக்கஸ்தூரியும் அவ்வளவுயெடை அம்பரும் ௩-வராகனெடை குங்குமப்பூவும் பொடிசெய்துதூவி இவற்றையெல்லாம் ஒருசாடியில்சேர்த்து வெள்ளைச்சீலையால் வாயைக்கட்டி ௫-நாள் வெயிலில் வைத்துப்பிறகு ச-நாள் நிழலில் வைத்துப்பின்பு புசிப்பது யோக்கியம் இது தாதுபுஷ்டி யுண்டாக்கும்.

வேறு.

அக்பர் பிரியமாகப் புசித்தது.

தேறியதாயும் திரண்டதாயும் மரத்தினின்றும் இறக்கியதாயுமுள்ள ௫௦-மாங்காய்களை முன்சொன்னபடி பக்குவஞ்செய்து சூரி

யால்மேல்தோலைச் சீவிவிட்டு இருபது சேர்ப்பாலில் பத்துசேர் நீர் சேர்த்து அதிலே இந்தக்காய்களைப்போட்டு க-மணிநேரம்அடுப்பின் மேல்வைத்துக் காய்ச்சியிறக்கி க-மணிநேரம் ஆறவைத்துக்காய்களை வெளியே எடுத்துக்கொண்டு முப்பத்தைந்துசேர்ச் சீனிக்கற்கண்டு அழுக்கெடுத்துப் பாகுகாய்ச்சி அதிற்போட்டுப்பின்புஇரண்டுபலம் சாதிக்காயும் அவ்வளவு ரூமிமஸ்துகியும் இரண்டரைபலம் சாலம் மிசிரியும் வகைக்கு கவ-வராகனெடை அம்பரும்-கஸ்தூரியும் மூன் றேகால் வராகனெடைக் குங்குமப்பூவும் ரு-வராகனெடை ஏலமும் க-வராகனெடைக்கோரோசனமும்பொடிசெய்து அப்பொடியையும் க-சேர் வாதுமை நெய்யையும் சேர்த்து இவையாவற்றையும் ஒரு மண்சாடியிற்கொட்டி வாயை இரண்டுமூன்று மடிப்பாக வெள்ளைத் துணியால் மூடிக்கட்டி மேல்மூடியால்மூடி மூன்றுசீலை மண்செய்து க-கஜக்கோல் ஆழம்குழிதோண்டிப்புதைத்து நாற்பதுநாள்சென்று பின்பு எடுத்துவாயைத்திறந்து ஒரு மெல்லியசீலையால் மறுபடியுங் கட்டி ஒருநாள் நிழலில் காற்றுரவைத்துக் காலையில் வெறும் வயிரு யிருக்கும்போது சாப்பிடவேண்டும் இதனால்தாதுபிரத்தமும் விர்த் தியாகும்.

எலுமிச்சங்காய்த்தித்திப்பு.

முக்கால்தரம் பழுத்த நூறு எலுமிச்சங்காயைக் காயம்படாத தாகப்பொறுக்கியெடுத்து க-மணிநேரம் வெந்நீரில் போட்டுவைத் தெடுத்துத்துடைத்து பதினைந்துபலம் படிக்கலப்பில்லாத கொம்பு த்தேனைக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டு அதில் இந்தக் காய்களைப் போட்டு ஒவ்வொன்றும் ஐந்துவராகனெடையாகச்சாதிக்காய்சாபத் திரி ஏலம்பொடிசெய்து தூவி ஒருபெரியசாடியில் இவையெல்லாம் சேர்த்துவாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டைகட்டி மூடியால்மூடிபதினைந்து நாள் வெயிலில் வைத்துப் பின்னே உபயோகப்படுத்திக் கொள்ள லாம்.

மேலேசொல்லியபடி நூறுயெலுமிச்சங்காய்களை நாலுபடிநீரில் மூன்றுபடிப் பசும்பால்விட்டு அதிலேகொட்டி கவ-மணிநேரம் அடு ப்பின்மேல் வைத்துக்காய்ச்சி இறக்கி, காய்களையெடுத்துவெள்ளைச் சீலையால் துவட்டிக்கொண்டு பதினைந்துபலம் சீனிச்சர்க்கரையைக் காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுசெய்து காய்களைப்போட்டு மூன்று வராகனெடை யேலம் - சாதிக்காய் - சாதிபத்திரி பொடிபண்ணித் தூவி அவைகள் யாவற்றையும் ஒருசாடியில்போட்டு வாய்க்குச் சீலை

கட்டி வெயிலில் ௩-நாள் வைத்தெடுத்துப்பின்பு உபயோகஞ்செய்து கொள்க.

நெல்லிக்காய்த்தித்திப்பு.

காயப்படாத முற்றிய பெருங்காய்களாக அ-படி நெல்லிக்காய்களைக்கொண்டுவந்து ஒவ்வொருகாயையும் ஈச்சமூள்ஈந்து முள்ளால் முழுமையுங்குத்தி படிச்சுண்ணாம்புக்கல்லில் அ-படிநீர்விட்டுத்தாளித்துக்கல்வெந்தபிறகு மேலேநிற்கிற தெளிந்த நீரை யிருத்தெடுத்து அந்தநீரில் மேற்படிகாய்கள்கொட்டி அரைநாழிகை வேவித்துயெடுத்து அழுக்கில்லாத துணியால்துடைத்து உகூ-சேர்ச்சீனிச் சருக்கரையைக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துவிட்டுப்பாகுபண்ணி அதிலே கொட்டித் தினுசுக்கு உ-வராகனெடையாக யேலம் சாதிக்காய் சாதிபத்திரிபொடிசெய்து தூவி இவற்றையெல்லாம்பெரியசாடியிற்போட்டு வெள்ளைச்சீலையால் மூடிக்கட்டி ௩-நாள் வெயிலில்வைத்துப் பின்பு புசிக்கவேண்டும்.

வேறு.

மேலேசொல்லியபடி அ-படி நெல்லிக்காய்கள் கொண்டுவந்து போதுமானமோரும் மேற்படி சுண்ணாம்புகளில் நீரும் சரிப்பாகமாகக்கலந்து அதிலேகொட்டி பெருந்தீமூட்டி அடுப்பின்மேல் ௩-நிமிஷம்வைத்து இறக்கிக் காய்கள் யெடுத்து தனிமோரிற்கொட்டிஎடுத்துத்துடைத்துவைத்து வெள்ளைச்சருக்கரையாவது கற்கண்டையாவது ககூ-சேர்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுபண்ணி அதை ஒரு சாடியிலூற்றி அந்தப்பாகில் மேற்படி காய்கள் கொட்டி வகைக்கு அரை விராகனெடையாக கஸ்தூரியும் அம்பரும் ஒவ்வொன்றும் உ௦ வராகனெடையாக ஏலமும் சாதிக்காயும்சாதிபத்திரியும்பொடி செய்து அதிற்போட்டு வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டைகட்டி மேல்மூடியால்மூடி மண்கவசம்செய்து நெகிலம்பாரத்துக்குள்ளே உக-நாள் வைத்துப்பின்பு யெடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லியதுணியால்மூடி ஒருநாள் ஆறவிட்டு அப்புறம் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

வேறு.

மேற்கூறிய நெல்லிக்காய் அ-படி யெடுத்துத் தனிமோரிற் கொட்டிக்காய்ச்சி வெள்ளைத்துணியால் துடைத்துவைத்துசர்க்கரை அல்லது கள்ளிக்கோட்டைச் சருக்கரையை அழுக்குப் போக்கிப் பாகு காய்ச்சிஅதில் மேற்படி காய்கள் சேர்த்துப் பெரியசாடியில்போட்டு



கஸ்தூரிஅரைவராகனெடை சாதிக்காய் சாதிபத்திரிஏலம்வகைக்கு ௬-வராகனெடை குங்குமப்பூ உ-வராகனெடை இவைகள் பொடியாக்கி மூன்றுபலம்பனிநீரில்கலக்கி அச்சாடியில்விட்டு வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டைகட்டிச் சீலைமண்செய்து நெல்லுக்குப்பைக்குள்வைத்து கரு-நாள் பொறுத்தெடுத்து வாயைத்திறந்து மெல்லிய துணியாற்கட்டி ஒருநாள் காற்றுறவைத்துப் பின்னே புசிக்கவேண்டும். இது பித்தத்தைப்போக்கும்.

இலந்தங்காய்த்தித்திப்பு.

முக்கால்தரம்பழுத்த பெரியஇலந்தங்காய் அஞ்சுபடிகொண்டு வந்துவெந்நீரில்போட்டு ஒன்றரைநிமிஷம் தாமசித்தெடுத்துத் துடைத்துச்சீனசருக்கரைப்பாகில் முன்சொல்லிவந்ததில் யாதொன்றுங்குறைவில்லாமல் பக்குவப்படுத்தி வுபயோகஞ் செய்துகொள்க.

சேப்புப்பழத்தித்திப்பு.

சேப்புப்பழம் அம்பது கொண்டுவந்து நெல்லிக்காய்க்குச் சொன்னமுறையில் சிறுதும்பிசகாமல் பக்குவஞ் செய்துவைத்துக் கொண்டு உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

அக்பா பிரியமாய் உபயோகப்படுத்திய இஞ்சித்தித்திப்பு.

கய-வீசைதேறிய இஞ்சியைமேல்தோல்சீவியவெந்நீர்தனிமோர் ஒவ்வொன்றிலும் ஐந்தைந்துநிமிஷமும் இளநீரில்ஐந்துநாழிகையும் ஊறப்போட்டு எடுத்து நிழலிலுலர்த்தலாக ரு-நிமிஷம் உலர்த்தி எலுமிச்சப்பழச்சாற்றில் எ-நாழிகை ஊறவைத்துக்கொண்டு உய-வீசைச்சீனக்கற்கண்டைப்பொடிசெய்துஉ-படிநீரில்கொட்டி அரைப்புட்டிப்பனிநீரும் விட்டுக்காய்ச்சிப் பாகு பதமாய்வருந் தருணத்தில் ஒருமண்சாடியில்வார்த்து மேலேபக்குவஞ் செய்திருக்கிறஇஞ்சியை அதிற்சேர்த்து வகையொன்றுக்கு ரு-வராகனெடைவீதமாக ஏலம்சாதிக்காய் சாதிபத்திரி குங்குமப்பூ இவைகள் பொடிபண்ணி உ-பலம் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில்கலக்கி மேற்படியிஞ்சியில் ஊற்றினவுடனே க-வராகனெடைக் கஸ்தூரியைப் பொடியாக்கிச்சேர்த்துச்சாலியின் வாய்க்கு வெள்ளைக்குட்டைகட்டிச்சீலை மண்செய்து நெல்லிலாவது வரகிலாவது உக-நாள்உள்ளேவைத்திருந்து மறுநாளெடுத்துவாயைத்திறந்து மெல்லியசீலையால் வாயைக்கட்டி ஆறவிட்டுப்பின்னே வுபயோகப்படுத்தவேண்டும் இதுபித்தவாயுவைக் கண்டிவைத்துப்பசிதீபனமுண்டாக்கும்.

வேறு.

இஞ்சிபத்து வீசைபெடுத்துக் கொண்டு மேற்புரணியைச் சீவி போதுமான மோரும் நீரும் சரிப்பங்காகக்கலந்து விளாவி அதிற் போட்டு காய்ச்சியெடுத்துக் குட்டையால் துடைத்துக்கொம்புத்தே ன் கூ0-அல்லது முப்பது வீசையோடு உ-வீசை நீர்சேர்த்து அடுப் பின்மேல்வைத்து நீர்வற்றக்காச்சி அழுகெடுத்துவிட்டுஒருமண்சாடி யில் வடிக்கட்டி அந்தப்பாகில் இஞ்சியைச்சேர்த்து ஐந்துபலம்பனி நீரில் ஒவ்வொன்றும் மிந்துவராகனெடையாகச் சாதிக்காய் சாதிபத் திரி ஏலம் இவற்றைப்பொடிபண்ணிக் கூட்டிககலக்கி மேற்படிசாடி யில்விட்டு அதன்வாயைமூடிச்சீலைமண்செய்து ஒருகஜத்தாழம்தோ ண்டிப்புதைத்து முப்பதுநாள்பொறுத்துயெடுத்து வாயைத்திறந்து ஒருநாள் ஆறவைத்துப் புசிக்கலாம்.

உபயோகவிதி.

பெல்லாங் தித்திப்புகளையும் காற்றுற வைத்தபின்பு மூடியால் மூடிவைத்துக்கொள்வதுமல்லாமல் வாரத்துக்கொருதரம் வெயிலில் வைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும் யெடுக்கும்போதெல்லாம் வெள் ளிக்கரண்டிமரத்தால்செய்த சிறியகரண்டி இவற்றில்யேதாவதுஒன் றுலேயேயெடுக்கவேண்டும்.

தித்திப்புவகைப்படலம்-முற்றிற்று.

பாயசவகை.

பாலும்கோதுமைமாவையுஞ்சேர்ந்தபாயசம்.

ஐந்துபடிப்பாலை ஏடுகெட்டவொட்டாமல் துழாவி நன்றாய்க்கா ச்சிக்காய்ந்துவருந்தருணத்தில் காலேஅரிக்கால் அல்லதுஅரைபடிக் கோதுமைமவயை அதிற்கொட்டிற் சிறிய சட்டுவத்தால் கிண்டிக் கொண்டேயிருக்கவேண்டும்.

இல்லாவிட்டால் மேற்படி ரவைகள் சிறுசிறுகட்டிகளாகச்சேர் ந்துதிரளும் இதுவெந்துவருந்தருணத்தில் ஐந்துபலம் வாதுமைப் பருப்பைத் தோல்போக்கி முளகாய்ப்படாத அம்மியில் சந்தனம்

போலரைத்து ௩-பலம் நீரில்கலக்கி இதைமுன்னும் ஐந்துபலம்பனி நீரை அதன்பின்னுமாகவிட்டு கவ-படி வெள்ளச்சருக்கரையை அல்லது கஉ-படி யெடுத்துப்பொடிசெய்த கற்கண்டைப்போட்டு நன்றாய்க்கிண்டி குழம்பாய்வரும் பக்குவத்தில் இறக்கி வைத்துக்கொண்டு சற்றே சுடுகையோடு சாப்பிடவேண்டும்.

வேறு.

மேலேசொல்லியஅளவுபால் அளந்துவார்த்துக்காச்சிஅப்பால் கொதித்துவருஞ்சமயத்தில் அரைபடி கோதுமை நொய்யைக்கொட்டிக்கிண்டிக் கொண்டேயிருந்து அது வெந்து வரும்போது எ-பலம் வாதுமைப்பருப்பை முன்போலப் படுத்திச்சேர்த்துப்

பின்பு மேற்படி அளவுவிரையில்லாத திராட்சப்பழத்தைசெத்தை முதலானவை யில்லாமலாயந்துகொண்டு கொஞ்சநீரில் அலசியெடுத்து அப்பாயசத்தில்போட்டு அப்பழத்துக்குச் சரியெடைப் பனிநீர்விட்டு

ஒண்ணேமுக்கால்படி கள்ளிக்கோட்டைச்சர்க்கரையாவது உ-படிக்கற்கண்டுப்பொடியாவதுகொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து மேற்படி பாயசப்பக்குவத்தில் இறக்கிவிடவேண்டும்.

சப்பரிசிப்பாயசம்.

ஐந்துபடிப் பசும்பாலில் உ-படிநீர்கலந்து அடுப்பின் மீதேற்றி நன்றாய்க்காய்ந்துவருகையில் சப்பரிசிமுக்கால்படிக்கொட்டிக்கிண்டிக்கொண்டேயிருக்கவேண்டும் முக்கால்திட்டம் வெந்துவரும்போது ௩-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும் அஞ்சுபலம் பனிநீரையும் அதில் சேர்ந்து மேலேசொல்லிய அளவு கற்கண்டுத்தூள் அல்லது வெள்ள சருக்கரை கொட்டிக்கிண்டிக்கொண்டிருந்து மேற்படி பக்குவத்தில் இறக்கிவிடவேண்டும்.

மூங்கில்பாயசம்.

பால்அஞ்சுபடியும் நீர் க-படியுமாகக் கலந்துகாச்சி காய்ந்துக் கொண்டிருக்கும்போது குத்தித்தீட்டிப்புடைத்துக் கல்மண்ணில்லாமல் ஆய்ந்த முக்கால்படி மூங்கிலரிசியை அதிற்கொட்டி முக்காலேயரைக்கால் வரிசிவெந்துவருஞ்சமயத்தில் வாதுமைப்பருப்புத் திராட்சப்பழம் வெள்ளசருக்கரை இவற்றை முறையே மேல்சொல்லிய அளவாகச்சேர்த்து மேற்படி பக்குவமாய் இறக்கிக்கொள்க.

பச்சரிசிநெய்ப்பாயசம்.

அஞ்சுபடிப்பசும்பாலை நன்றாகக்காய்ச்சிக் காய்ந்துவரும்போது கல்மணலில்லாமல் சுத்தஞ்செய்த அரைப்படிப் பச்சரிசிநெய்யைக் கொட்டிக் கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து ௩-பலம் வாதுமைப்பருப்பை அரைத்து அஞ்சுபலம் பனிநீரில்கரைத்து அதில்விட்டு மறுபடியும் கிண்டி நெய்மேற்சொன்ன பக்குவத்தில் வெந்துவருகையில் சருக்கரை கற்கண்டுத்தூள் இரண்டில்ஒன்றைமுன்சொன்ன அளவெடுத்து அப்பாயசத்தில் போட்டுத்துழாவி மேற்படி பக்குவத்தில் இறக்கிவிடலாம்.

பாயசவகைப்படலம்-முற்றிற்று.

பலகாரவகை.

பூரிபலகாரம்.

௨-படி கோதுமைநெய்யை இராத்திரிக்கே தகுந்தநீரில் பிசறிவைத்து உதயத்திலெடுத்து அகலக்கல்லின் மேல்வைத்து இருப்புப்பூணுலக்கைபால்இடித்துஉருட்டி மறுபடியும் இடித்துஇப்படிப்பல முறைசெய்து உப்பளப்பளகையின்மேல் அதில்கொஞ்சமாவை வைத்து அப்பளக்குழவியால் அப்பளம்போல் அகலமாச் செய்துவைத்துக்கொண்டு அவற்றுள்சிலவற்றை நெய்யிற்பொறித்து உரலிற்போட்டிடித்துமாவாக்கி அந்தமாவைத் தெள்ளிப்பருமனுயுள்ளதுகளை எடுத்து மறுபடியும் இடித்து மாவாக்கிக்கொண்டு அம்மாவையும் ௪-படிச்சருக்கரையும் கல்மணலில்லாமல் சுத்தப்படுத்தி இளவறலாக வறுத்த ௨-படிக்கசகசாவையும்மேல்தோல்போக்கிநெருக்கிய அஞ்சுபலம் வாதுமைப்பருப்பையும் ௪-முடித்தேங்காய்த் திருகலையும் ஒன்றாகச்சேர்த்துக்கலக்கி அதில் போதுமானதையெடுத்துமேலே அப்பளம்போலே செய்துவைத்திருப்பதினடுவில்வைத்து மடித்து அதன் ஓரத்தைச்சந்துவிடாமல் பிடித்துச் சேர்த்துவிட்டு நெய்யில்திருப்பிப்போட்டு வறளச்செய்து யெடுத்து உபயோகஞ்செய்துக்கொள்க.

கர்ச்சூரப்பலகாரம்.

மாவில்லாமல் புடைத்து ௧௨-படி கோதுமைநெய்யை ௧௨-படி வெள்ளைச் சர்க்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகு காய்ச்சி அதில்

கொட்டிப்பிசைந்து கொண்டு ௩-பலம் உருக்காத கெட்டி நெய்யும் சேர்த்து மறுபடியும் பிசைந்துகொண்டு வட்டமாகபெரியஅடைதட்டிக்கல்மணல் இல்லாத ௩-பலம் கசகசாவைக் கொஞ்சம்வறுத்து அந்தஅடையின்மேல்தூவிபின்புசூரியால் நால்விரற்சதுரமாகத்துண்டித்து நெய்யில் பொன்வறலாகப் பொரித்தெடுத்து உபயோகஞ்செய்துகொள்க

மற்றொரு வகை.

உ-படிச் சீனச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகு காய்ச்சி அதில் ௩-பலம் பனிநீரையும் க-பலம் பொடிசெய்த ஏலரிசியையும் சேர்த்துக் கிண்டி முன்போலவே

பெரியஅடையாகத்தட்டி ஓருஏனத்தில் வைத்து முன்சொன்ன அளவு கசகசாவைப் பக்குவஞ்செய்து அவ்வடையின் தூவிக்கையினால் அழுத்திப்பிற்பாடு அதைத்துண்டங்கள்செய்து முன்னையபிரகாரம் நெய்யில் பொரித்துக்கொள்க

தயிர்ப் பலகாரம்.

ஆடையுடனே ரு-படிக்கெட்டித்தயிரைஒருவெள்ளைக்குட்டையில்சேர்த்துக்கயிறுகொண்டு முடிப்பாகக்கட்டிமேலேதூக்கிவிடவேண்டும் தண்ணீர்முழுதும்வடிந்து கெட்டியாயிருக்கிற பக்குவத்தில் அதையெடுத்துக்கொண்டு

அதிலே வ-படிக் கோதுமைநொய்யையும் ௩-பலம் வெண்ணெய் அல்லது நெய்யையுஞ் சேர்த்துப் பிசைந்துசிறுவில்லைகளாகத்தட்டி வைத்துக்கொண்டு எ சேர் சீனச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகு காய்ச்சிவைத்து.

அவ்வில்லைகளை நெய்யிற் பொரித்தெடுத்து உடனேபாகில்விடவேண்டும் இப்படி எல்லாவில்லையையும் பொரித்துப்பாகிற்போட்டு சரு-நாழிகை அதிலேயே ஊறவைத்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க.

மற்றொரு வகை.

முன்சொன்ன பிரகாரமே அவ்வளவுதயிரை பக்குவஞ் செய்து அதனோடு அரைப்படிக்கோதுமைநொய்யையும் மேலேசொன்னபரிமாணம்நெய்அல்லது வெண்ணெயையும் தோல் போக்கிய ரு-பலம் வாதுமைப்பருப்பை அம்மியின்மேல்வைத்து

நீர்விடாமல் நையநசுக்கி அதையும் குங்குமப்பூ வராகனெடை ரு-பொடிசெய்து இப்பொடியையும் சேர்த்துப்பிசைந்து முன்னைய

படி வில்லைகள்தட் டிபின்பு ௧௦-சேர்ச்சீனச்-சருக்கரையையாவது கற் கண்டையாவது அழுக்கெடுத்துப்பாகுகாய்ச்சி

௩-பலம்பனிநீர் வார்த்துப் பாகுபக்குவத்தில்இறக்கிக்கொண்டு மேற்படி வில்லைகளை நெய்யிற்பொரித்து அந்தப்பாகில் விட்டு முன் சொன்னநாழிகைவரையும் ஆறவைத்து எடுத்துப்புசிக்கவேண்டும்.

கோதுமைநெய் பெரியபலகாரம்.

புடைத்தெடுத்த இரண்டுபடிக் கோதுமை நொய்யை இரண்டு படியை ஒருபடியாகச் சுண்டக்காய்ச்சியபாலில்கொட்டிநு-அல்லது எ-சேர்க்கெட்டியாயுள்ள நெய்யையாவது வெண்ணெயாவது அத னோடு சேர்த்துப் பின்பு ௫-படி சேர்ப்பொடிசெய்த

கற்கண்டையும் தோல்போக்கி மெல்லியதாக அரிந்த ௧௦-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும் குப்பையில்லாமல் ஆய்ந்த ஒருதரம் வெந்நீ ரில்போட்டெடுத்த ௧௦-பலம் விரையில்லாத திராட்சப்பழத்தையும் ௪-பலம் பனிநீரில் உ-வராகனடைக்குங்குமப் பூவைக் கரைத்து அ தையும் கொட்டி ஒன்றாகப்பிசைந்து ஒருபெரிய அடையாகத்தட்டி

ஈயம்பூசிய பெரியசெப்புத்தட்டில்வைத்து அதற்குத்தகுமான செப்புமூடியால் மேலேமூடி உளுத்தம்பருப்பைநேமஅரைத்து ஒரு துணியில்தடவி சீலமண்செய்வதுபோல் அப்பாத்திரங்களின் கங்கு களை இறுகச்சுற்றி அதன்மேலும் மீதி மாவைத் தளமாகத்தடவிச் சிறிதுநேரம் நிழலில் ஆறவைத்து ஒருகூடை அடுப்புக்கரியை நிலத் தில் கொட்டி அதை நெருப்புமயமாக்கி அதன்மேல் மேற்படிபாத்தி ரத்தை வைத்து அழுத்தி அப்பாத்திர முழுமையும் அந்தத்தீயால் மூடி அரைமணி மூன்றுநிமிஷம் வரையும் அப்படிவைக்க வேண்டும் அதற்குள்ளே நெருப்பு நீறுபூக்குந்தருணங்களில் ஒருபெரிய விசிறி யினால் விசறவேண்டும்.

அந்தமணியானபின்பு தீயை ஒதுக்கிப்பார்க்கப் பாத்திரத்தின் ஓரத்தினின்றும் ஆவி புறப்படுமானால் தீயைவிட்டிறக்கி வெளியே வைத்து நன்றாய் ஆறினபின் மேல்மூடியைத் திறந்து மேற்படி பல காரத்தைத் துண்டுகளாக அறுத்து ஒருஏனத்தில் வைத்துஉபயோ கப்படுத்திக்கொள்க ஆவிபுறப்படாமல் மறுபடியும் ௫-நிமிஷம் தீயா ல்மூடி விசிறவேண்டும்.

பாலேட்டுப்பலகாரம்.

மேலேசொல்லிய எல்லாவஸ்துக்களையும் அங்கேசொல்லியபடி சித்தப்படுத்தி அவற்றோடு அரைப்படி பசுப்பாலேட்டைச் சேர்த்து முன்சொன்ன விதமாகவே எல்லாப்பக்குவமுஞ்செய்து இறக்கிவைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

மஞ்சட்கருப்பலகாரம்.

சுத்திசெய்த ஒருபடி கோதுமைநொய் எடுத்து அதனோடு ௰௦-கோழிமுட்டையின்து வெள்ளை அம்புலியை நீக்கி மஞ்சட்கருவையும் ௨-சேர்ச் சீனக்கற்கண்டுத் தூளையும் மேல்தோல்போக்கித் தண்ணீர்விடாமல் அரைத்த ௨-பலம் வாதுமைப்பருப்பையும் ௫-பலம் வெண்ணெயையும்

பொடிசெய்த ஒருபலம் யேலத்தையுஞ் சேர்த்து உ-பலப்பனிநீரில் க-வராகனெடை குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அதில் விட்டுப் பிசைந்து பிசையும்போதே வ-படிப் பாலேடையுங் கூடச் சேர்த்து எல்லாம் ஒன்றாகக் கலக்கும்படி நன்றாய்ப்பிசைந்துஈயம்பூசிய அகலவாய்ச் செப்புப் பாத்திரத்தில் ஒரே அடையாகத் தட்டிப்போட்டு மூடியால்மூடி உழுந்தரைத்துத் துணியில்பூசி அருகுகளுக்குச்சுற்றி அந்தச்சுற்றின்மேல் மீதிமாவைக் கனக்கத்தடவி ஒருசின்ன கூடை அடுப்புக்கரியைத் தரையில்கொட்டித் தீபற்றவைத்து அத்தீயால் மேற்படி பாத்திரத்தை மூடி அப்படியே வொருமணிநேரம் வைத்திருந்து பின்பு தீயைத்தள்ளிப் பார்க்க ஓரங்களில்நின்றும் ஆவிவருமாகில் இறக்கிவிடவேண்டும்.

இல்லாவிட்டால் சற்றுநேரம் அந்தத்தீயில்தானே வைத்திருந்து இறக்கி ஆறினபின் அதைத்திறந்து அவ்வடையைச் சூரிக்கத்தியினால் துண்டுகளாகச் செய்து மற்றொருயேனத்தில் வைத்துக்கொண்டு புசிக்கவேண்டும்.

சப்பரிசி மஞ்சட்பலகாரம்.

ஆய்ந்து புடைத்தெடுத்த சப்பரிசிமேலேசொல்லிய அளவு எடுத்து அதில் முன்சொன்ன அளவு முட்டை மஞ்சட்கருவும் மற்றும் வஸ்துக்களும் சேர்த்துப் பிசைந்து ஒரே அடையாகத்தட்டிமேலதுபோலவே தீயில் பக்குவப்படுத்தி யெடுத்து உபயோகஞ் செய்துகொள்க,

வேறு.

கோதுமைநொய்யும் சப்பரிசியும் சரிப்பங்காகச் சேர்த்து ஒரு படிபெடுத்து முன்சொன்ன அளவு மஞ்சட்கருவையும் மற்றும்பொருள்களையும் சேர்த்துப் பிசைந்து வொரு அடையாகவே தட்டிப் போட்டு முன்போலவே பாத்திரத்தில் வைத்துத் தீயில் பக்குவஞ் செய்து உபயோகத்துக்கொள்க.

பேணிபலகாரம்.

வொருபடிச் சுத்திசெய்த கோதுமை நொய்யெடுத்து முன்னநாள் இராத்திரிக்கே போதுமான பால்விட்டுக்கெட்டியாகப் பிசைந்துவைத்திருந்து உதயத்தில் யெடுத்து அகலமாபுள்ள வொருதட்டைக் கருங்கல்லுக்கு நெய்பூசி அதில்வைந்துஇருப்புப்பூணுலக்கை கொண்டு திடமான ஓராள் இடிக்கவேண்டும் அப்படி யிடிக்கும் போது அருகில் மற்றோராள் உட்கார்ந்துகொண்டு அந்தத் திரளைப்புரட்டிப்புரட்டி வைக்கவேண்டும் அவன் அப்படிசெய்யும்போதெல்லாம் தன்கைகளுக்கும் அந்தக்கல்லுகளுக்கும் நெய்தடவிக்கொண்டே புரட்டவேண்டும் இல்லாவிட்டால் அந்தநொய் மாவானது பூணிலும் கையிலும் கல்லிலும் வொட்டிக்கொண்டு சேதமாய்விடும் இந்தப்பிரகாரம் வொருமணிநேரம் இடித்துயெடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இப்படிச்செய்வதற்கு மூன்றுநாளைக்கு முன்னே ஆழாக்குப்பச்சரிசியைச் சுத்தநீரில் ஊறப்போடவேண்டும் ஊறப்போட்ட நீரை அடிக்கடி இறுத்துவிட்டு வேறு புதுநீரை வார்த்துக்கொண்டே வரவேண்டும். இல்லாவிட்டால் அரிசிபுளித்துப்போம் இப்படி ஊறப்போட்ட அரிசியையெடுத்து உரலிலிட்டுக் குத்தி ஒன்றிரண்டு சிறுநொய்யுமில்லாமல் மாவாக்கி ஒரு அகலப்பாத்திரத்தில் கொட்டி க-பலம் மாவுக்கு ௩-அல்லது ௩உ-பலம் வீதமாக வெண்ணெயையாவது கெட்டி நெய்யையாவது சேர்த்து இரண்டுநாழிகைப் பரியந்தம் பிசைந்து வழித்தெடுத்து வேறே ஒருயேனத்தில் வைத்துக்கொள்க மேலேசொல்லிய கோதுமைமாவில்

மற்றொருவகை

நெல்லிக்காய்ப் பரிமாணமெடுத்து அப்பளம் பலகைக்கு நெய்பூசி அதன்மேல் வைத்து அப்பளமரக்குழவியால் அப்பளம்போல்வட்டமாகச் செய்யாமல் ஈரவெங்காயப் பொரைக்கனமாக மெல்லிய

தாயும்அகலமாயும் ஒருசாண் நீளத்தில்நீட்டி அதன்இருபுறத்திலும் நெய்சேர்ந்த பச்சரிசிமாவைத் தடவி ஒவ்வொன்றாக ஒரு மூங்கிற் பத்தையில் சுற்றுமேல் சுற்றாக ஏழுக்குக்குறையாமலும் பத்துக்கு அதிகப்படாமலும் சுற்றவேண்டும்

மற்றொரு வகை.

இப்படிபட்ட இருபது பத்தைகளுக்குச்சுற்றிவைத்துப் பின்பு ஒவ்வொன்றாக எடுத்து ஒரு பெரிய நெல்லிக்காயளவு அறுத்து உருவி அப்பளப் பலகைமேல்வைத்து மரக்குழவியால் மறுபடியும் கொஞ்சம் அகலப்படுத்தி நெய்யில்விட்டு ஒருதரத்தில் மூன்றுதுண் டுக்குமேல் பொரிக்கக்கூடாது பொரிக்கும்போது பொரிக்கும் பாத் திரத்திலுள்ள நெய்யை ஒருகரண்டியினால் மொண்டுகொண்டு அப் பேணி பலகாரம் பொரிகிறவரைக்கும் மேலே விட்டுக்கொண்டே யிருந்து

பொரிந்தபிற்பாடு யெடுத்து வேறொருயேனத்தில் வைத்துவை த்தவுடனே மேலே சிறிதுபனிநீரைவூற்றிச்சீனிச்சருக்கரையை அல் லது சீனிக்கற்கண்டுதூளைத் தூவவேண்டும் இப்படியே எல்லாத் துண்டுகளையும் பொரித்துப் பக்குவஞ்செய்து ஆறியபின் உபயோ கஞ்செய்துக்கொள்க.

வாதுமைப்பருப்புச் சேர்ந்த கோதுமைப்பலகாரம்.

அரைப்படி கோதுமை நொய்யைப் போதுமான பசும்பால்விட் டுப் பிசறி ஒருமணிநேரம் வூறவைத்து காற்படி வாதுமைப்பருப்பை உ-நிமிஷம் வெந்நீரில் போட்டெடுத்துத் தோல்போக்கிப் பசும்பால் விட்டரைத்து இரண்டையும் ஒன்றாகச்சேர்த்து அதில் கூ-பலம் நெய்யையும் உழக்குப்பாலாடையையும்

முக்கால்வீசைச் சீனிசருக்கரையை காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப் பாகுபதமாய் இறுகிவரும்போது அப்பாகையும் ச-பலம் விரையில் லாத திராட்சிப்பழத்தையும் உ-பலம் பனிநீரையும்சேர்த்து நன்றா ய்ப்பிசைந்து ஈயம்பூசிய அகலச்செப்புத்தட்டில் ஒரே அடையாக தட்டிப்போட்டு கலாய்பூசிய செப்புமூடியால் நீர்விட்டரைத்த உழு ந்துமாவைத் துணியில்தடவி அப்பாத்திரங்களின்

அருகுகளுக்குச் சுற்றி மீதிமாவை அதன்மேல் கனமாகப்பூசி உ மணிநேரம் நிழலிலேயே உலரவைத்து ஒரு சிறு கூடைக்கரியில் தீமூட்டி அத்தீயால் அப்பாத்திரத்தின் நான்குபுறமும் மூடி அப்படியே ஒருமணிநேரம் வைத்துப் பாத்திரத்தில் ஓரத்தில் ஆவிவந்தால் எடுத்துக்கொண்டு ஆறியபின் சூரியால்துண்டித்து வேறுபாத்திரத்தில் வைத்து உபயோகம்பண்ணிக்கொள்ளலாம்.

பாலாடைசேர்ந்த கோதுமை நொய்ப்பலகாரம்.

வொருபடிக் கோதுமைநொய்யில் முக்காற்படிப் பாலேடும் ௫-பலம் வெண்ணெயும்சேர்த்து இராத்திரிக்கே பிசைந்துவைத்துக் காலையிலெடுத்து மேலே சொல்லியபடி இடித்து ௫-சேர்க் கற்கண்டுத்தூளையும் சிறிதுபனிநீரையும்தூவி நன்றாய்ப்பிசைந்து அம்மாவு முழுமையும் எடுத்து ஒரு அடையாகச்செய்து முன்னே சொல்லிய அகன்ற தட்டுப்பாத்திரத்தில் வைத்து மூடியால்மூடி சீலைமண்செய்வதுபோல் உழுந்துமாவைச் சீலையில்தடவி அச்சீலையை ஓரத்துக்கு சுற்றி மிகுந்த மாவையும் மேலேபூசிவிட்டுக் கரிநெருப்பால் மூடிப் பக்குவப்படுத்தி எடுத்து வேறொருபாத்திரத்தில் ஆறவிட்டுத் துண்டித்து உபயோகித்துக்கொள்க.

பூந்திப்பலகாரம்.

புதிய கடலையை ஒருநாள்முழுமையும் வெயிலில் உலரவைத்து உரலில் இட்டுக் குத்திப்புடைத்துக் கல்மண் ஆய்ந்துபின்பு திரிகை யந்திரத்தால் உடைத்துப் பொட்டுப்போக்கிச் சுத்தமான பருப்பெடுத்துத் திரிகையில் சொங்கையாகவைத்து அரைத்து மாவாக்கி அந்த மாவைத்தெள்ளி

அளந்து ஒருபடி எடுத்து இராத்திரிக்கே அதில்காற்படிக் கட்டித் தயிர்விட்டுப் பிசைந்துவைத்து மறுநாள் உதயத்தில் இருப்புக் கடாய்ச்சட்டியில் இரண்டுபடி நெய்விட்டு அடுப்பின்மீதேற்றி நன்றாய்க்காய்ந்துவருந் தருணத்தில் சிறுதுவாரங்களுள்ள இருப்புத் தட்டைச் சட்டுவத்தை இடதுகையால் மேற்படி கடாய்க்கு நடுவே பிடித்துக்கொண்டு வலதுகையால் அந்தமாவில் கொஞ்சமெடுத்துச் சட்டுவத்தில்பூச அந்தச்சட்டுவத்தில் நின்றும் சிறுதுகளாகநெய்யில் விழும் மற்றொருவர் வேறுபக்கத்தில் வுட்கார்ந்துகொண்டு வேறொரு சட்டுவத்தால் கீழ்மேலாகும்படி கிண்டிப் பொன்னிறமாய் வறந்து வரும்போது

மற்றொரு கடாயிலாவது அதற்கினமான பாத்திரத்திலாவது போடவேண்டும் இவ்வாறு மாவுமுழுமையும் சுட்டானபின் அடுப்பிலிருந்து கடாயை இறக்கிவிட்டு மேற்படி பூந்தியில் அஞ்சப்பலம் சீனக்கற்கண்டுத்தூளும் அவ்வளவு மேற்படி சர்க்கரையும்சேர்த்துத் தூவி அதற்குமேல் ஒருபலம் பனிநீரைப்பாவலாகவிட்டு எல்லாம் கலக்கும்படி சட்டுவத்தால்கிண்டி வேறொரு தகுந்த பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்தலாம்.

மற்றொரு வகை.

புதிசாயுள்ள உழுந்தைச் செவ்வையாகக் காயவைத்து மேலே சொல்லியபடி யந்திரத்தில்வைத்து அரைத்துத்தெளித்து அந்தத் தெள்ளியமாவில் முன்சொன்ன அளவு தயிர்சேர்த்துப் பிசைந்து இராத்திரிக்கே சித்தப்படுத்தி மறுநாள் உதயத்தில் (கo) நாழிகைக்குமேல் இருப்புக்கொப்பறையில் முந்திய அளவுநெய்விட்டு மேலது போலவே சுட்டெடுத்து அவ்வளவு கற்கண்டுத்தூளும் சீனிச்சர்க்கரையும் பனிநீரும்சேர்த்துக் கலக்கி உபயோகித்துக்கொள்க.

இலட்டுப்பலகாரம்.

மேலேபொரித்த பூந்தியில் சருக்கரை பனிநீர்முதலானவை சேர்க்காமல் கலப்பில்லாததாக நாலுசேர் எடுத்து இருப்புக்கொப்பறையில் நெய்விட்டு காய்ந்தபின் அதில்போட்டு இரண்டாமுறை பொரித்துகாய்ச்சி அழுக்கெடுத்த ஒருசேர்ச்சருக்கரைப்பாகில் போட்டுக் கிளறி ஒரு அகலத்தட்டில்கொட்டி ஆறவைக்கவேண்டும் ஆறியபின் ஒருசேர் கர்க்கண்டுத்தூவி நாலுபலம் பனிநீரை தெளித்துபிசைந்து சிறிய உண்டைகளாகத்திரட்டி ஒரு ஏனத்தில் அடுக்கிவைத்து உபயோகப்படுத்துக.

மற்றொருவகை.

பூந்தியை முன்னையபிரகாரமாகப் பொரித்து அஞ்சுபலச் சுத்த நீரில் இரண்டுவராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக்கரைத்து அப்பூந்தியில்தெளித்து ஒன்றேகாற்சேர்க் கற்கண்டுத் தூள்சேர்த்து முன்போலவே பக்குவப்படுத்தி உருண்டைகள்செய்துவைத்து உபயோகித்துக்கொள்க.

பனிநீர்லட்டுகம்.

பூந்தியை முன்சொன்னவண்ணமே பக்குவப்படுத்திக் கலப்பில்லாமல் மேலேசொன்ன அளவு எடுத்து அங்குசொன்ன அளவுபனி

நீரில் உ-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும் ὃ-வராகனெடைக் கஸ்தூரியையும் கὃ-வராகனெடை வெள்ளிரேக்கையும்கரைத்துஅந்தப் பூந்தியில் தெளித்துப் பிசைந்து முன்போலவே உருண்டைகள் செய்து அடிக்கிவைத்துப் புசிக்கலாம் வேண்டுமானால் வெள்ளிரேக்குப் பதில் தங்கரேக்கையுஞ் சேர்க்கலாம்.

ஜிலேபி என்னும் தேன்குழைப்பலகாரம்.

நெல் கல் மணல் முதலியவை போக்கிச் செவ்வையாகத் தீட்டி தவிடுப்போகப்புடைத்த கவ-படிபச்சரிசியை இராத்திரிக்கே தண்ணீரில் ஊறப்போட்டு உதயத்திலெழுந்து உரலிலிட்டுக் குத்தித்தெள்ளி மெல்லியமாவை எடுத்துக்கொண்டு அதில்விழுந்த நொய்யையும் குத்தி மாவு செய்து இப்படிச் சித்தப்படுத்தினதில்.

கவ-படிமாவைஎடுத்து அதிலே ௬-ஆழாக்கு அல்லது ὃ-படிச் சுத்தநீர்விட்டுக்குழப்பி ஒருஏனத்தில்சேர்த்து ௬-மணிநேரம் வைத்திருந்து பிசைந்துபார்க்கக் கெட்டியாயிருந்தால் மேலும் தகுந்தநீர் விட்டுக் கலக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

உடனே உ-படிச்சீனச்சருக்கரையைக்காய்ச்சிஅழுக்கெடுத்துப்பாகுசெய்துவைத்துக்கொண்டு இருப்புக்கொப்பறையில் கὃ-படிநெய்விட்டு அடுப்பேற்றிக் கொதித்துவருந்தருணத்திலொருமண்கலயத்தின் அப்பக்கத்தில் சுண்டுவிரல் நுனிநுழையத்தக்க சிறுதுவாரஞ்செய்து அக்கலயத்தை நன்றாய்க்கழுவி அதில் மேற்படிமாக் குழம்பை அகப்பையால் மொண்டுவார்த்து வார்க்கும்போதே அந்தத்துவாரத்தை அடியிலொருவிரலால் அழுத்திக்கொண்டு கொப்பறைக்குநடுவே பிடித்து அழுத்திய விரலைநெகிழ்த்துவிட்டு இடைவிடாமல் வளையமாக ஐந்தாறு சுற்றுச்சுற்றி உடனே துவாரத்தை முன்னையபடி விரலாலழுத்திக் கலயத்தில் மாவிருந்தால் மாவோடுசேர்த்துவிட்டுஅக்கலயத்தை அழுக்குப்படியாத பலகையில்மேல்வைத்துவிடுக

நெய்யில்விட்ட ஜிலேபியை மூன்றுநிமிஷம்பொறுத்துச்சட்டுவத்தால்புரட்டிக்கொடுத்து பொன்னிறமாய் வெந்தபிறகு அதைஎடுத்துமேலே சித்தப்படுத்தி யிருக்கிற பாகில்விட்டு ஆறியபின் எடுத்து வேறு பாத்திரத்தில் அடுக்காக வைக்கவேண்டும் அதிகதீயால் நெய் சுண்டிப்போனால் மேலும் ὃ-படிநெய்வார்த்துக்கொள்கஇப்படியெல்லாம்சுட்டுப்பாகில்விட்டு எடுத்து அடுக்கிவைத்துப் பிற்பாடு மேலே கொஞ்சம்பனிநீரைத்தெளித்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்க.

மற்ரொருவகை.

உ௫-சேர்ச்சீனிச் சருக்கரையைக்காய்ச்சி அழுக்கெடுத்துப்பின்பு ரு-பலம் பனிநீரும் கொஞ்சநீரும் வார்த்துப் பாகுசெய்து அதில் ரு-வராகனெடை அரிசியையும் க-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும் ௱-வராகனெடைக் கஸ்தூரியையும் தகுந்தபனிநீர்விட்டு அரைத்துச்சேர்த்துப் பக்குவத்தில் இறக்கிவைத்துக்கொண்டு அந்தப்பாகிலேமுன்போலவே சுட்டெடுத்த ஜிலேபியைவிட்டுஆறினபின்எடுத்து ஒரு ஏனத்தில் வைத்து அவற்றின்மேல் மூன்றுபலம் பனிநீரைத் தெளித்து சு-பலம் கற்கண்டு தூளைத்தூவி ஒன்றின்மேல் ஒன்றாக அடுக்கி உபயோகஞ்செய்க.

கோதுமைமாவை அல்வா.

உ-படிபாலில் அரைப்படி நீர் வார்த்து அடுப்பின் மீதேற்றிக் கொதித்துவரும்போது புடைத்துக் கல்மணல் ஆய்ந்த க-படிக்கோதுமைநொய்யைக்கொட்டி அந்தநொய் வெந்து கெட்டியாய் வருந்தருணத்தில் உ-படிச்சுத்திசெய்தசீனிச்சருக்கரைப்பாகைக்கொட்டி அதன்மேல் வ-படி நெய்யையும் க-பலம் பனிநீரையும் வார்த்து நன்ருய்க்கிண்டி மூடியால்மூடிச் சற்றுப் பொறுத்து மறுபடியும் கிண்டி இப்படி அஞ்சு ஆறு முறை கிண்டி இளகிய லேகியத்தில் இறக்கி ஆறியபின் உபயோகித்துக்கொள்க.

வாதுமைப்பருப்புக்கோதுமைநொய் அல்வா

க௫-படிப்பாலில் காலே அரைக்காற்படி நீர்சேர்த்து அடுப்பின்மேல் கொதிக்கவைத்துக் கொதித்துவருவதற்குள்ளாக ரு-பலம் வாதுமைப்பருப்பைவெந்நீரில் உ-நிமிஷம் ஊறப்போட்டு எடுத்துத்தோல்போக்கி அதைப்பால்விட்டு மைப்போலக் கெட்டியாக அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்

மேற்படிபால் கொதித்துவரும்போதுபுடைத்து ஆய்ந்தஅரைப்படிக்கோதுமைநொய்யைக்கொட்டி நன்ருய்க்கிளறிக் கொஞ்சநேரத்தில் செம்மையாய் வெந்துவரும் அதுசமயத்தில் மேற்படி வாதுமையை அதிற்போட்டுக்கிண்டி அழுக்கெடுத்துக்காய்ச்சிய கவ-படிசீனிச்சர்க்கரையும் உ-பலம் பனிநீரையும் அரைக்காற்படி நெய்யையும் வார்த்து மறுபடியும்கிண்டி இலேகியபதத்தில் இறக்கிக்கொள்க.

வாதுமை அல்வா.

க-படிவாதுமைப்பருப்பை வெந்நீரில் ௱-நிமிஷம் போட்டுவைத்துமேல்தோலைநீக்கிப்பசும்பால்விட்டுக்கெட்டியாய்அரைத்துவைத்து

க்கொள்க க-படிப் பசும்பாலை அடுப்பின் மீதேற்றிக் காய்ந்துவரும் போது உ-படிக் கோதுமைநொய்யை அப்பாலில்கொட்டிக்குழைந்து வருந்தருணத்தில்

அரைத்துவைத்த வாதுமையை அதில்சேர்த்துப்பின்பு கவ-படிச் சீனச்சருக்கரையை அழுக்கெடுத்துப் பாகுசெய்து அந்தப்பாகையும் வ-படி நெய்யையும் உ-பலம் பனிநீரையும் க-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும் ரு-வராகனெடைப் பொடிசெய்த ஏலரிசியையும் அதனோடு கலந்து செவ்வையாகக் கிளறி அல்வாப்பதத்தில் இறக்கி ஆறியபின் உபயோகித்துக்கொள்க.

அக்பர்பிரியமாகத்தின்ற அல்வா.

வெள்ளரிக்காய்விரை கர்ப்பூஜவிரை தர்ப்பூஜவிரை சுரைக்காய் விரை இந்தநால்வகை விரைகளையும் தோல்போக்கி வகைக்கு அரைபடியும் தோல்நீக்கிய வாதுமைப்பருப்பு வ-படியும், கல்மண் ஆய்ந்த கசகசா (உ) பலமுமாகவெடுத்து இவைகள் யாவற்றும் பசும்பால் விட்டு நெகிழக் கெட்டியாய் அரைத்து உ-படிக் கற்கண்டுத் தூளைப் பாகுகாய்ச்சி

அந்தப்பாகை ஒரு பேனத்தில்வார்த்து அடுப்பேற்றி மேலரைத்துவைத்த விரைகளைமுழுதும் அதிற்போட்டுப் பின்பு அரையவீசம்படி நெய்யையும் ரு-பலம் பனிநீரையும் உ-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவையும்ஏ-வராகனெடைக் கஸ்தூரியையும் க-வராகனெடைத் தங்கரேக்கையும் சேர்த்துக்கிண்டி அல்வாப்பதத்தில் இறக்கி ஆறவைத்து உபயோகிக்க

நிசிதா அல்வா.

புடைத்து ஆய்ந்த ஙி-படிக்-கோதுமையை ஒரு ஏனத்தில்கொட்டித் தகுந்தநீர்விட்டு ராத்திரிக்கே ஊறவைத்துக் காலையிலெடுத்து அடியுரலில் இட்டுக்குழவிகொண்டு கெட்டியாக ஆட்டி ஒரு புதுப் பானையில் பால்பிழிந்து அந்தப்பானையை வாய்கட்டி ஒரு மூலையில் ஒருவாரம் வைக்கவேண்டும்.

அப்படியே அது பாகாய்ப்போகும் வட்டம்நாள் க-படிக் கற்கண்டு அல்லது சீனச்சருக்கரையைப் பாகுகாய்ச்சி அந்தப் பாகிலே மேற்படி மாவுப்பாலை ஒருபடிவிட்டு கo-பலம் நெய்யும் ரு-பலம்பனிநீரும் க-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவும் மூனுவராகனெடை ஏலரிசித்தூளும் சேர்த்து அல்வாபதத்தில் இறக்கிக்கொள்க.

சுரைக்காய் அல்வா.

உ-இளஞ்சுரைக்காய்களை மேல்தோலைச் சீவிப்பிளந்து அவற்றினுள் இருக்கும் விதைகளையும் அவ்விதைகளை மூடிய பஞ்சுபோலுள்ள பாகத்தையும் எடுத்துவிட்டு துண்டங்கள்செய்து உ-படிப்பசும்பாலில் அரைபடி நீர்விட்டுக் கொதிக்கவைத்து நன்றாய்க் கொதித்துவருஞ்சமயத்தில் மேற்படி துண்டங்களை ரு-அல்லது கூ-சேர் நிறுத்துப்போட்டு மூடியால்மூடி கஉ-மணிநேரம் தீயெரித்துக் காய்த்து முழுதும்வெந்து குழைந்துபோயிருந்தால் மூணுபலம் வாதுமைப்பருப்பை தோல்போக்கி அரைத்து அதிற்போட்டு ஒருமத்தினால் நன்றாய்க்கடைந்து க0-பலம் நெய்யையும் உ-சேர்க்கற்கண்டு தூளையும் ௩-பலம் பனிநீரில் க-வராகனெடைக் குங்குமப்பூவைக் கரைத்து அதையும் மேலதனோடு சேர்த்துச் செவ்வையாய்க்கிண்டி இலேகியபதத்தில் இறக்கி உபயோகித்துக்கொள்க.

பலகாரவகைப்படலம்-முற்றிற்று.

சர்பத்துவகை.

சந்தனசர்ப்பத்து.

முதிர்ந்த சந்தனமரக்கட்டையை இழைப்புளியால் இழைத்து இழைத்ததூளில் உ-பலம் எடுத்து ஒருபாத்திரத்தில்போட்டு அதில் க0-பலம் நீர்விட்டு அடுப்பேற்றி நாலுபலமாகச் சுண்டுகிற வரையில் காய்ச்சி இறக்கி ஆறவிட்டுப் பின்பு கையால் செவ்வையாகக் கசக்கி துணியால் வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு அதற்கு ஒன்றைபங்குக்கற்கண்டுத்தூளும் உ-பலம் பனிநீரும் அதனோடுசேர்த்து ஒரு யேனத்தில்விட்டு அடுப்பின்மீது வைத்து நீர்சுண்டிப்

பாகாய்வருந் தருணத்தில் ஒருச்சால் ஒருதுளி எடுத்து விரலால்அழுத்திப்பார்க்கப் பிசின்போல் இருந்தால் இறக்கிவிட்டு ஆறவைத்து ஒரு நல்ல புட்டியில் அடைத்து வைத்துக்கொண்டு வேண்டியபோதே உபயோகிக்கவேண்டும்.

தேமாதுளஞ்சர்ப்பத்து.

யேழெட்டுத் தேமாதுளம் பழங்களைக் கொண்டுவந்துபிண்டுவிரைகளை ஒருகற்சட்டியிலாவது அகலவாய் சாடியிலாவதுஉதிர்த்துக்

கொண்டு மத்திட்டுக்கடைந்து எண்ணைச்சிக்குக் காரம்படாதவேறொருமண்பாத்திரத்தில் சாறுபிழிந்துமறுபடியும் அந்தச்சக்கையில்கொஞ்சம்நீர்விட்டு மத்தால்கடைந்துபிழிந்து விரைமுதலானதுகளில்லாமல் ஆய்ந்து அந்தரசத்தை நிறுத்து அதனெடைக்குச் சரியெடையாகக் கற்கண்டுத்தூளையாவது சீனச்சறுக்கரைத் தூளையாவது அதனோடு சேர்த்து உ-ரூபாயெடைப்பனிநீரையும் விட்டு

அடுப்பேற்றி மேற்படிசாறு முக்கால்திட்டம் சுண்டியபின் ஒரு சிறியபுதிசாயுள்ள அகப்பையால் துழாவிக்கொடுத்துச் சிறிதெடுத்துவிரலால்தொட்டுப் பார்க்கையில் பிசின்போல் இருந்தால்இறக்கிக்கொண்டு ஆறியபிறகு ஒருபுட்டியில் அந்த சர்ப்பத்து முழுமையும் விட்டு வேண்டியபோது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்ஆயினும்புலவுபிறிவானிச்சாதம் உண்ணுங்காலத்தில் உபயோகித்துக் கொள்வது விசேஷம்.

புளிமாதுளஞ்சர்ப்பத்து.

மரத்திலேயேவாய்விண்ட ஏழெட்டுப் புளிமாதுளம்பழங்களில் முன்போலவே மட்பாத்திரத்தில் ரசமிறக்கிக்கொண்டு அந்தரசத்துக்குஒன்றரைப் பங்குக் கற்கண்டையாவது சீனச் சருக்கரையாவது செத்தைமுதலானவை யில்லாமல் ஆய்ந்து அதனோடுசேர்த்து அடுப்பிலேற்றி மேலதுபோலப் பக்குவப்படுத்திஇறக்கி ஆறினபிற்பாடுஒரு புட்டியில்வார்த்து வைத்துத்தினமானம்உதயத்தில்-உ-ரூபாயெடைச்சர்ப்பத்துக்கு-ச-ரூபாயெடை நீர்சேர்த்துச் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வரவேண்டும் இப்படிசெய்தால் பித்தம் கசித்துப்போம்.

இருவகைமாதுளஞ்சர்ப்பத்து.

தேமாதுளம்பழச்சாறு புளிமாதுளம் பழச்சாறுகளைச் சமனெடையாகஎடுத்துஅந்தஇரண்டு ரசங்களுக்கும்-வ-பங்குக்கற்கண்டையாவது சீனிச்சருக்கரையாவது அந்தரசத்தில்சேர்த்து ஒருமண்சட்டியில்முன்போலவே பக்குவப்படுத்தி ஆறியபின்புட்டியில்ஊற்றிவைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்க

கொடிமாதுளஞ்சர்ப்பத்து.

கொம்மட்டிமாதுளங்காய்களை மேல்தோல்போக்கி உ-சேர் அல்லதுமூணுசேர்நிறுத்து உரலில்போட்டு இடித்துச் சாறுபிழிந்துஒரு சட்டியில் வெள்ளைத்துணியால் அந்தச்சாற்றை இறுத்துனிறுதது அதுகண்ட எடைக்குமுக்காலேயரைக்காலளவுசுத்திபண்ணியசீனச்

சருக்கரையையாவது கற்கண்டுத் தூளையாவது அதனோடு சேர்த்து அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி மேலேசொல்லிவந்த பக்குவத்தில் இறக்கி ஆறியபின்பு புட்டியில்வார்த்து உபயோகிக்க இது பித்தத்தையும் பித்தச்சூட்டையும்போக்கும்.

திராட்சப்பழச்சர்ப்பத்து

கனிந்திராட்சப் பழக்குலைகளைப் பெரிய யேனத்தில் போட்டுப் பிசைந்து வேறே யேனத்தில் ரசமிறக்கிப் பிழிந்தசக்கையில் சிறிது நீர்சேர்த்து மறுபடியும்பிசைந்து பிழிந்து வெள்ளைக் குட்டையால் வடிக்கட்டி புதுச்சட்டியில் அல்லது எண்ணெய் காரம்படாதசட்டியில்வார்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்து (வ) மணிநேரம்காய்ச்சி ஆறினபின் இரண்டுதரம்வடிக்கட்டி அந்தரசத்துக்குச் சரிஎடைச்சீனிச்சருக்கரை அல்லது சற்கண்டுத்தூள்சேர்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்துக்காய்ந்துவரும்போது (உ)பலம் பனிநீர்விட்டுக்காய்ச்சி நீர்வற்றிவருந்தருணத்தில் அகப்பையால் துழாவி ஒருதுளிஎடுத்து இரண்டுவிரலால்அழுத்திப் பார்க்கப்பிசின்போலிருந்தால் இறக்கிக்கொண்டு ஆறினபின் ஒருபுட்டியில் வார்த்துக்கொள்க இதுபித்தச் சூட்டையும் கண்மைகாலெரிச்சலையும் நீக்கும் உதயத்தில் (சு) ரூபாயெடைநீரில் இந்தச்சர்பத்தை மூணுரூபாயெடைவிட்டுக்கலக்கி உபயோகிக்க இந்தஅளவு பின்வரும் சர்பத்துக்களுக்கும்.

தாமரைப்பூச்சர்ப்பத்து

வெண்டாமரைப் புஷ்பங்களின் இதழ்களை நிழலுலர்த்தலாக உலர்த்தி அவை பசையறக் காய்ந்தபின் புதுச்சட்டியைக் கழுவித் துடைத்து அதில்போட்டு ஒரு படிநீர்விட்டு அரைப்படி நீருக்குச் சுண்டக்காய்ச்சி.

இறக்கி ஆறவைத்து ஆறினதின்பின் அந்த இதழ்களை அந்நீரிலேயே நன்றாய்க்கசக்கிப்பிசைந்து அழுக்குப்படியாதசீலையால் வடிக்கட்டி ரசம்கண்டஎடைக்குச் சரியெடையாகவாவது முக்கால்எடையாகவாவது சீனக்கற்கண்டுப்பொடிசேர்த்து அடுப்பின்மேல்வைத்துத்தீயெரிக்கவேண்டும்.

உடனே உ0 பலம் பனிநீரும் விட்டுச் சிறியமர அகப்பையால் அடிக்கடித்துழாவிப் பார்த்துக்கொண்டு சுமாராகத்தீயெரித்து ரசம் பிசின்பக்குவமாயிருந்தால் இறக்கிவைத்து ஆறினபின்பு புட்டியில் விட்டு உபயோகஞ்செய்துகொள்க இது மேகசாரத்தையெடுத்துவிடும்

வல்லாரைச்சர்ப்பத்து.

வல்லாரைக்கொடிகளைக் கொண்டுவந்து வேரிலுள்ள மண்ணைத் தட்டிவிட்டு நிழலில்உலர்த்திச் சிறியதுகளாகநறுக்கிக்கொத்தி கழுவிய புதுபானையில்போட்டுத் தண்ணீர்-உ0-படிவிட்டு-வ-படியாகச் சுண்டிவருந்தருணத்தில்.

அதற்கு-கஉ-அல்லது ஒன்றேமுக்கால் எடைச்சீனிச்சருக்கரையையாவது கற்கண்டுத் தூளையாயாவது சேர்த்து முன்போலவே புதுப்பானையில் வார்த்துத்தீமூட்டி அடுப்பேற்றி அக்கடி அகப்பையால்கிண்டிக்கொண்டேயிருந்து-உஉ-பலம் பனிநீர்விட்டுத் துழாவிப் பின்பதமாயிருக்கும்போது இறக்கி ஆறவிட்டுப்புட்டியில்வார்த்து வைத்துக்கொள்க இதன்உபயோகத்தாலும் மேகச்சூடுநீங்கும்.

எலுமிச்சஞ்சர்ப்பத்து.

தேறிய எலுமிச்சம்-ஈ-அல்லது-ரு0-கொண்டுவந்து ஒவ்வொரு பழமாக எடுத்து உள்ளங்கையால் அழுத்திநீலத்தில் உருட்டிக்கசக்கிச்சூரியாலரிந்து ஒரு ஏனத்தில் ரசத்தைப்பிழிந்து கொள்ளவேண்டும்.

இப்படி எல்லாப்பழங்களையும் சாறுபிழிந்து விரைமுதலானவையில்லாமல் வடிக்கட்டி ஒருபுதுச்சட்டியில்வார்த்து அந்தச்சாற்றுக்கு (உ)பங்குஅல்லது உஉ-பங்குச் சீனிச்சருக்கரையைச்சேர்ந்து அடுப்பிலேற்றித் தீயெரித்துப்பாகுபக்குவத்தில் இறக்கிஆறவிட்டுப் புட்டியில்வார்த்து வைத்துக்கொண்டுஉபயோகிக்க இதுபித்தத்தை அதிகரிக்கும்.

நாரத்தஞ்சர்ப்பத்து.

உ0-திரண்ட நாரத்தம்பழங்களை அரிந்து சாறுபிழிந்து வடிக்கட்டிப் பெரியபுதுச்சட்டியில்வார்த்து அதற்கு இரண்டத்தனைச் சீனிச்சருக்கரைகூட்டி அடுப்பின்மேல் வைத்துக்காய்ச்சி காய்ச்சும்போது மரஅகப்பையால் துழாவிமிதமாகத் தீயெரித்துப்பக்குவப்பட்டபின்பு இறக்கி ஆறவிட்டுப் புட்டியில் அடைத்துவைத்து உபயோகித்துக்கொள்க இதுவும்பித்தத்தை நசிக்கப்பண்ணும்.

சர்ப்பத்துவகைப்படலம்-முற்றிற்று.

அளவை.

பச்சைப்பயறு	௪	கொண்டது	குன்றிமணி	க
குன்றிமணி	௩உ	கொண்டது	வராகனெடை	க
கோதுமை	கஅ0	கொண்டது	துலாம்	க
துலாம்	௩	கொண்டது	பலம்	க
பலம்	அஉ	கொண்டது	சேர்	க
பலம்	௪0	கொண்டது	வீசை	க

சென்னப்பட்டணத்தில் வழங்கிவரும்சேரில்

பாதிப்படி-க

முதல்வீமபாகம்-முற்றிற்று.

இரண்டாவது பீமபாகம்.

பிற்பாதி.

திரேகப்பரிகாரஞ் சொல்லுதல்.

இரத்தம்அல்லது பித்தச்சூட்டின்குறி.

அதிகதாகம் எரிவந்தம் கண்கள் நாசிறுநீர்மலம் சருமம் இவைகள் சிவந்து அல்லது மஞ்சளாகவிருத்தல் குளிர்ச்சியை விரும்புதல் இவைகள் சுபாவ இரத்தம் சுபாவபித்தம் இவைகளைப்பற்றிய சூட்டின்குறிகளாம்.

இரத்தப்பெருக்காலுண்டான சூட்டின்குறி.

தலைபாரித்தல் கொட்டாவி ஏப்பம் தலைமூளை வறளல் நாவுலரல்சோம்பல் வாயினிப்பு கண்கள் நாசிறுநீர் சருமம் இவைகள் சிவத்தல் சொறிசிரங்கு கட்டிகொப்புளமுண்டாதல் பீறிலுமூக்கிலுமுதிரமோடல் அசதி அவையவங்களில் நோவு நாடி படபடத்திருத்தல் இவைகள் இரத்தப் பெருக்கைப்பட்டிய சூட்டின் குறிகளாம்.

இறைச்சிவகைப் படலம்.

ஆட்டிறைச்சி.

நல்லகொழுத்த ஆடுபிடித்து அதில் கொழுப்புள்ள கறிகளாய்சேர்எடுத்துக்கொண்டு அதற்குஅயர்ந்துசலம்விட்டலம்பி சலம்வடிந்தபின்பு கஉ-பலம் வுப்புபோட்டு படி சலம்விட்டு கொதிக்கவைத்து இரண்டுபிடிவெங்காயத்தைப்போட்டு-க-ரூபா-எடைமஞ்சளும் கிராம்புஏலம் கருவாப்பட்டை இதுகளையும் வ-பலம் இஞ்சியும் கொத்தமல்லியும்சேர்த்து அரைத்துக்கொஞ்சம் தயிர் சேர்த்து அடுப்பில் வேகவைத்து அரைபலம் மிளகாயும் சேர்த்து நீர்ச்சுண்டியபின் இரக்கிவைத்து அரைபலம் நெய்விட்டு தாளித்து இறக்க மெத்தவும் ருசியாயிருக்கும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம்வலிவுண்டாகும் தேகந்தழைக்கும் அழகுண்டாகும் தாதுவிர்த்தியதிகரிக்கும் குடல்பருக்கும் சத்து அதிகரிக்கும் மலங்குறையும் வியாதி கீல்வாதம் நரம்பிசிவு அதிகரிக்கும் பரிகாரம் கொத்தமல்லி கருவாப்பட்டைநெய்.

ஆட்டின் தலை இறைச்சி.

மேஜாட்டுத்தலையைமயிர்போசுக்கிநன்ருய்வெட்டினம்பிரித்து அரிந்துசலம்விட்டலம்பிமுன்-கஉ-பலம்மஞ்சளும் கைப்பிடிவெங்காயத்தையும் கைப்பிடி சோகிக்கீரையும் வுப்பும் தக்கபடிபோட்டுவேகவைத்து கொத்தமல்லிவிரையும் முளகாயும் அரைத்துப் போட்டு அடுப்பில் எறிந்து நீர்சுவறினபின் எஉ-பலம் நெய்விட்டு கொப்பறைத்தேங்காயும் ஒருமுடிபோட்டு சம்பாரவர்க்கங்களும் தக்கபடியிட்டு வடகமும்போட்டு சிவந்தபதத்துடன் இறக்கிவுண்ணவும்.

இதன் குணம்.

சூடுகொழுமைகுளிர்ச்சி இவைகள் மூன்றுஞ் சமமாகயிருக்கும் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் கபாலத்துக்கும் இருதயத்துக்கும் வலிவைக்கொடுக்கும் குடல்புஷ்டியுண்டாகும்தேகர்தழைக்கும் இருதயகமலத்தைப்பற்றிய ரோகங்களைக் கண்டிக்கும் சத்து அதிகரித்து மலங்குறையும் வியாதிவயிற்றிற்காற்று அதிகரிக்கும்மந்திக்கும் பரிகாரம் இஞ்சி எலுமிச்சம்பழச்சாறு பொதீனா.

ஆட்டின் தலைமூளை.

நல்லகொழுத்த ஆட்டின்மூளையை ௫-எடுத்துக்கொண்டு வரகுவைக்கோல்அவித்து பத்தைசெய்து கூட்டுச்சம்பாரங்களில் துவைத்து சட்டுவத்தில்வறுக்கப் பதமாயிருக்கும் சுடுகையில் பொசிக்கவும்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியையும்சிலிர்ப்புமாம்பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம்சௌக்கியம் தலைமூளைக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் புத்திசோகரிக்கும் கண்குளிரும் தாதுவிர்த்தியுண்டாகும் மறதிஇராது வியாதிகுடல்புஷ்டி இல்லாதவர்களுக்கு உதவாது பரிகாரம் இஞ்சிகடுகுசீரகம்.

ஆட்டின் கண்ணிறைச்சி.

பள்ளாட்டுக்கண்ணிறைச்சி கொண்டுவந்து செவ்வையாகக் கழுவி அரிந்து கூட்டுவர்க்ககுழம்பில் வேகவைத்து தாளித்துண்ணசாதமிறக்கும்.

இதன் குணம்.

சூடுங்கொழுமையாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம்கண்களுக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் கண்ணொளி அதிகரிக்கும் ஜீர

ணமாம் வியாதி கொழுமையதிகரிக்கும்-பரிகாரம் காடி எலுமிச்சம் பழச்சாறு.

ஆட்டின் கழுத்திறைச்சி.

மேன்மையுள்ள கொழுத்த ஆடாய்ப்பிடித்து அதின்கழுத்துக் கறியை சிலேசு துண்டுகளாக அரிந்து கொழுஞ்சி எலையுடன் வேக வைத்துவுப்பு மஞ்சள் முளகாய் கொத்தமல்லி மிளகு இதுகளுடன் சம்பாரவர்க்கத் திட்டமுட னரைத்துப்பிசரி பழச்சார் தெளித்து நெய்யில் வறுக்கவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் வலிவுண்டாகும் கழுத்து நரம்புகளுக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் பசிதீபனமுண்டாகும் ரோகஸ்த்தருக்குதவும் வியாதிவயிற்றிற் சொற்பக் காற்றையுண்டாக்கும் பரிகாரம் கொத்தமல்லிக்கீரை வெங்காயம்.

ஆட்டின் மார்யிறைச்சி.

புங்கனூர் குறும்பாடாய்பிடித்து அதற்கு சோளங்காப்பி அன்னபனுதிகொடுத்து ௬0-நாட்சென்றபின்பு கொழுப்புபிடித்து வந்தும் பிசுமில்லாவதைசெய்து மேற்படி மார்பினிறைச்சியை மெருத் துண்டுகளாய் அரிந்து அப்பளகாரம் சேர்தறிக்கு விராகனிடை உ-போட்டுவேகவைத்து சம்பாரவர்க்கமுடன் நெய்யில்பொறித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம்மார்புக்கு வலிவுண்டாகும் சூடுதணியும் கபத்தையறுக்கும் மார்பின் புண்ணையாற்றும் தேகந்தழைக்கும் வியாதி கொழுமையதிகரிக்கும் பரிகாரம்.

ஆட்டின் இருதய கமலத்திறைச்சி.

மைசூர் குறும்பாடாய் கொண்டுவந்து கேவுறுரொட்டி கனி இதுகள் முதலானது கைத்தீனிகொடுத்து கொழுத்தபின்பு ச-மாதம் மேற்படியாட்டை அறுத்து மேற்சொல்லிய கமலக்கறியை பதறு

மல்சேர் எடுத்து அவித்து மேற்கறியில் ஊறியசலத்தில் முள்ளங்கியை துண்டு துண்டுகளாய் அரிந்து மேற்படிசலத்தில்அவித்து பழச்சார் உ-விட்டுக் கொதிக்கவைத்து அதில் வுப்புமிளகாய் மிளகுகொத்தமல்லி வெந்தயம் இதுகளுடன் வெங்காயமரிந்து சம்பாரவர்க்கமுடன் தொக்குகறியாய் சமைத்து நெய்விட்டு தாளித்து கொஞ்சம் பசுமை சலத்திலீர்கசிய எறக்கி ஆறியபின் உண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் இருதயகமலத்துக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் ஆத்துமசத்தியதிகரிக்கும் இருதயக்கமலம் பதறுதலைமாற்றும் தைரியமுண்டாகும் வியாதிமந்திக்கும் ஜீரணப்படாது பரிகாரம் காடி எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

ஆட்டின் நுரையீரல்.

மைசூர் ஆடாய் கொழுத்ததாய்பிடித்து அடித்து யீரலைமாத்திரம் (௧௦)தரம் சலம்விட்டு அலம்பி அவித்து அரிந்து பழச்சார்விட்டு கொதிக்கவைத்து அதில் கொத்தமல்லி மிளகு வெந்தயம் இதுகள் எல்லாம் சித்தப்படுத்தி மசால்வர்க்கங்களை மேற்படிகறியில் துண்டுகளில் பிசரி வறுக்கவும் நெய்யும் நல்ல எண்ணையுமாய் கலந்து வறுக்க வேண்டும்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌபாக்கியம் தேகத்துக்குளிர்ச்சியைத்தரும் சூட்டையாற்றும் நுரையீரலுக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் தேகந்தழைக்கும் வியாதிமலம் அதிகரிக்கும் வயிறுகனக்கும் காற்றுண்டாம் பரிகாரம் பொதீனுமிளகு சீரகம்.

ஆட்டீரல்.

மேற்சொல்லிய ஆட்டிறச்சியைப்போலாக சித்தப்படுத்தி அரைபதமாய் வேகவைத்து கூட்டு மசாலவர்க்கங்களை மேற்படி கறியில் தடவி நெய்யும் எண்ணையும் சேர்த்து வறுக்கவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் இல்லை வியாதி அசுத்த இரத்தத்தையுண்டாக்கும் உதிரம்

குழம்பேறித்தோய்ந்து போகச்செய்யும் தேகசத்துக்களின் சுபாவ குணத்தைமாற்றி அழுகப்பண்ணும் மந்திக்கும்வயிறு கணக்கும் காற்று உற்பவிக்கும் கபாலத்தில் கட்டு உற்பவிக்கும் பரிகாரம் காடி கடுக்கால் லவங்கப்பட்டை.

ஆட்டின் நாவிறைச்சி.

வெள்ளாட்டுகாவு முத்தலாய் உ-கொண்டுவந்து எட்டுத்துண்டுகளாய் அரிந்து பாறையின் பேரிலாவது சொரி ஓட்டின் பேரிலாவது தேய்த்து ஆவிவர அவித்து கசு-துண்டுகள் செய்து முளகு பொடி போட்டும் மசாலுடன்வறுக்கவும் கொஞ்சம் சுடுகைபதத்தி லிறக்கி யுண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடும் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும் தோளின்மேலிருக்கும் தோலுக்கு மினுக்குண்டாம் பசுமைகொடுக்கும் வியாதி அசுத்த உதிரத்தையும் அசுத்த சத்துக்களையும் உண்டுபண்ணும் பரிகாரம் காடி சீரகம் கொத்தமல்லிக்கீரை.

ஆட்டின் மண்ணீரல்.

குறும்பாடாய்ப் பிடித்து மண்ணீரல் எடுத்து இளம்பதமாய் அவித்து பொடித்துண்டுகளாய் அரிந்து சோம்புசேர்த்து முளகுபொடியில் நெய்விட்டு வருக்கவும்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சவுக்கியம் தீபனமாகும் வியாதிதேகத்தில் வண்டலையும் அசுத்தவுதிரத்தையும் உற்பவிக்கச்செய்யும் உதிரத்திற் குழம்பேற்றும் மந்திக்கு மவண்டலைப்பற்றிய ஆவி அதிகரிக்கும் பரிகாரம் லவங்கப்பட்டைநெய்.

ஆட்டுக் குடல்.

செம்பிலியாட்டுக் குடலுக்குச் சாணிப்போக்கி சலம்விட்டலம்பிகுழையவெந்த சிறுகுருந்துண்டுகளாய் அரிந்து காசிரிக்கீரையுடன் சமைக்கவும் வடகமிட்டுத்தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் குடலுக்கு வலிவுண்டாகும் வியாதி அசுத்த இரத்தத்தையுண்டாக்கும் மந்தப்படும்வயிறுகனக்கும்வயிற்றில்நோயுண்டாம் பரிகாரம் சுக்குதிப்பிலி சீரகம் கடுகு.

ஆட்டுக் கொழுப்புக் குடல்

மேற்சொல்லிய ஆட்டின்கொழுப்புக் கறிக்குடலாய் எடுத்துசாணிபோக்கி ஜலம்விட்டலம்பி எடுத்து குழைய அவித்துப்பின்னுல் குறுக அறிந்து தயிரில் வ மணிநேரம் வேகவைத்து கூட்டுவர்க்கங்கள் சகலமும்சேர்த்து பதமாய்சமைத்துச் சூடுகையோடும்புசிக்கவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் காற்றைபெழுப்பும் உதிரப்போக்கு உதிரக்கடுப்பு இவைகளை மாற்றும் சூடுதணியும் வலிவுண்டாக்கும் இராக்குருட்டை நீக்கும் உதிரத்தில் கொழுமையதிகரிக்கும் வியாதி மந்திக்கும் வயிறு கனக்கும் பரிகாரம் காடி எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

ஆட்டின் குண்டிக்காய்.

கொழுத்த ஆட்டின் குண்டிக்காயை அரிந்து ஜலம்விட்டலம்பி அப்ளாகாரமுடன் வேகவைத்து மசால்களைத்தடவி நெய்யில் பொரிக்கவும்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம்சவுக்கியம் இடுப்புக்கும் குண்டிக்காய்க்கும் வலிவைக்கொடுக்கும் தாதுவிர்த்தியாகும் இடுப்புநோயைமாற்றும் லேபனமுண்டாகுமஆண்குறி பருகும வியாதிமந்திக்கும காற்று அதிகரிக்கும பரிகாரம மிளகு திப்பிலி உப்பிட்டுப் பொரிக்கவும்.

ஆட்டுக்கொழுப்பு.

மேஜாட்டுக்கொழுப்புகள் சேர்பதப்படுத்திக்கொண்டு சலமவிட்டலமபி வெள்ளைவெங்காயம சேர்த்து குழமபுசெய்யவும சுடுகையிலுண்ணவும.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிக வுணவாம் சௌக்கியம் இடுப்புக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் குண்டிக்காயின் மேலிருக்கும்கொழுப்பு சகல இரணத்தையும் ஆற்றிவிடும் வியாதிவயிற்றிற்கனிம்புகட்டும் பரிகாரம் சுக்கு சீரகம்.

ஆட்டின் பீஜம்.

சேர்வாமலையைச்சார்ந்த சார்புகளிற் மேயும்படியான குறும்பாட்டின்பீசத்தைஅரிந்து நன்றாய்ச்சலம்விட்டலம்பி யிளம்பதமாய்அவித்து அரைசேர்மாமிசத்திற்கு முளகாய்தோலாவொன்னரை கொத்தமல்லிவிரை தோலா-க வெள்ளுள்ளிதோலா அரைவெண்காயம் தோலாக இஞ்சிதோலா வ இந்தசம்பாரவர்க்கங்களைசேர்த்து பிசரிஎலுமிச்சம்பழச்சாறுவிட்டு கொதிக்கவைத்து வடகமிட்டு நெய்யில்தாளிக்கவும்.

இதன்குணம்.

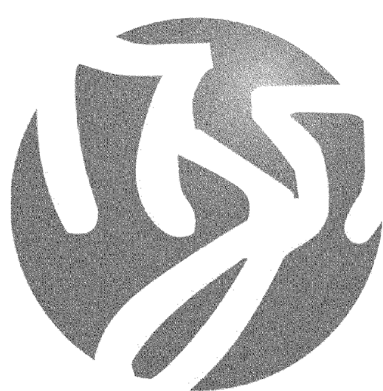
சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் காட்டுக்கொடியாட்டின் பீசத்தைக் காயவைத்துச் சாராயத்திற்கலந்து குடிக்க நல்லபாம்பு விஷத்தைப் போக்கிவிடும் வியாதிகொழுமையதிகரிக்கும் பரிகாரம் நாட்டுக்காடி.

ஆட்டின் கால்கள்.

கொழுத்தவெள்ளாட்டுக்கால் எட்டுசர்மங்கள்போக தீச்சிகுறுகஅறிந்து எலும்புகளை ஊயத்தட்டி க-படி சலத்தை இரவடிப்பில் வேகவைத்து மூன்றிலொருபங்கு சுண்டினபின முளகாதோளா வ கொத்தமல்லி தோலா வ இஞ்சிதோலா அரைக்கால் முளகு தோலாகால் வெண்காயம் தோலா கால் இதுகளையெல்லாம் அறைத்துதுணியில் முத்துக்கட்டி பூண்டுவுரித்துப்போட்டு மேற்படி மாமிசத்திற போட்டு மறுபடியும் உழக்குசலம்விட்டுக் கொதிக்கவைத்து ஒருபலம்நெய்விட்டு யிறக்கிவிடவும்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம்சவுக்கியம் கால்களுக்கு வலிவைக்கொடுக்கும் தைரியமுண்டாகும் தேகந்தழைக்கும் எலும்புகளுக்கு வலிவுஉண்டாம்விம்மாதிமந்திக்கும்காற்றையுண்டுபண்ணும் பரிகாரம் சீரகம் பொதீனா காடி.



வெள்ளாட்டிறைச்சி.

மேற்கத்தி வெள்ளாடாய்பிடித்து அதினுடைய தொடை மாமிசத்தையெடுத்து உச வலம்மாமிசத்தை சலம் விட்டலம்பி முளகாய் பலம் உ மிளகுபலம் அரை கொத்தமல்லிவிரைபலம் உகுருகஅரிந்த வெள்ளவெங்காயம்பலம் இரண்டரை வெள்ளுள்ளிபலம்ஒன்றேகால் யிஞ்சிபச்சைகொத்தமல்லிபலமமுக்கால் இந்தகூட்டுவர்க்கங்களெல்லாம் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து சித்தப்படுத்தி முக்காப்படிசலம்விட்டு கொதிக்கவைத்து வடகமிட்டு நெய்விட்டு தாளித்துவிடவும்.

இதன்குணம்.

சமரசமாம்பிரயோசனம் குறைந்தவுணவாம் சௌக்கியம் பத்தியத்துக்குதவும் சத்துக்களின் கொதிப்பைமாற்றும் தீபனமாம்கபத்தைபறுக்கும் மார்புக்குவலிவுண்டாகும் வியாதி அற்பச் சூட்டைக் கொடுக்கும் பரிகாரம் எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

கொடியாட்டிறைச்சி.

நீலகிரியில்பலவிதமான தழைகளைமேய்கின்ற கொடியாடொன்றுகொண்டுவந்து ஒன்னரைசேர்மாமிசத்தையெடுத்துசலம்விட்டலம்பிஅம்மியிலரைத்து மூன்றுபலந்தனியா வறுத்த கடலைப்பருப்புபலம் உ கசகசா பலம் உ முந்திரிபருப்பு பலம் ரு இஞ்சி பலம் அறை பச்சைமிளகாபலம் அஞ்சி இதுகளையெல்லாம் றனித்தனியாஅரைத்து குறுகஅரிந்தவெங்காயம் பலம் அஞ்சி வெள்ளைப்பூண்டுபலம்ஒன்னரைமஞ்சள்தேர் ஒன்றுஅறைத்து மேற்படிசமபார்க்கூட்டுகரிகளுடன்சேர்த்துபிசைந்து பத்துபலம்நெய்யில் சுட்டெடுக்கவும் இந்தக்கரீமாவைக்கவாப்பென்றும் சொல்லுவார்கள்.

இதன்குணம்.

சூடும் குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் இடுப்புக்கும் வலிவைக் கொடுக்கும் பத்தியத்துக்காகும் தாதுவிர்த்தியாகும் வியாதிஇல்லை பரிகாரம் இல்லை.

செம்மறியாட்டிறைச்சி.

பல்லாரிவயல்நிலங்களில் மேயும்படியான செம்மரியாட்டிறைச்சிசேர்ஒன்றுயெடுத்து சலம்விட்டலம்பி குறுக அரிந்து பச்சைமிளகாய் பலம் இரண்டுவெள்ளைப்பூண்டு பலம் கால் கொத்தமல்லி விரைபலம் ஒன்றரை இஞ்சிபலம்கால் கொத்தமல்லிதழை பலம்கால் ஒன்றுய்ச்சேர்ந்து ஒன்னரைப்பலம்உப்புசேர்த்து மண்பாத்திரத்தில்வேகவைத்து ஒருமுடிதேங்காய்திருகிப்போட்டு வடகமிட்டு நெய்யில்தாளித்துவிடவும் இதுசுண்டியாகரியென்று சொல்லப்படும்

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம்தேகந்தணியும் தேகத்தில்கொழுமையதிகரிக்கும் தாதுவிர்த்தியுண்டாம் அழகுகொடுக்கும்சத்துகள் அதிகமாகஉற்பவிக்கும் வியாதிமந்திக்கும் காற்றதிகரிக்கும் பரிகாரம் இஞ்சி பொதீனா எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

பள்ளயாட்டிறச்சி.

மேற்கத்தியோடு கொழுத்ததாய்ப் பிடித்து ஒருசேர்தொடைக்கறியைஅரிந்து ச-சலம்விட்டலம்பி அப்பளகாரம்போட்டுக்கொதிக்கவைத்து சிறுதுண்டுகளாய்அரிந்து கூட்டுவர்க்கம் முளகாபலம்ஒன்றுகொத்தமல்லிவிரை காலாழாக்கு வெங்காயம் அரிந்துப்பலம் இரண்டுபூண்டுபலம் ஒன்று இஞ்சிபலம் கால் கொத்தமல்லித்தழைப் பலம் கால்சேர்த்து அரைத்துப்பிசரி எலுமிச்சம்பழம்உ-பிழிந்துகொதிக்கவைத்து நெய்விட்டுத்தாளித்து இறக்கியுண்ணவும்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும்சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகங்குளிரும் சூட்டைத்தணிக்கும் வியாதி காற்றதிகரிக்கும் மந்திக்கும் பரிகாரம் இஞ்சிமிளகுகாடி.

குறும்பாட்டிறச்சி.

மேற்கே சோலார்பேட்டையில் மலைகளில் சஞ்சாரம் செய்கிற கொழுத்த ஆட்டுக்கிடாபிடித்து அதின்துடை இறைச்சிகளில் ஒருசேர்எடுத்து சலம்விட்டலம்பிஅரிந்துவேகவைத்துஅப்பளாகாரமிட்டுவெந்தபின் கொத்தமல்லிவிரை-கவ பலம் முளகாய் முக்கால்பலம் வெங்காயம்பலம் ஒன்றரை பூண்டுபலம் அரை இஞ்சிபலம்கால் கொத்தமல்லிக்கீரைபலம் அரை இதுகள்எல்லாம் சேர்த்து அரைத்துக்கறியில்பிசறி நெய்விட்டுவடகமிட்டுத் தாளிக்கவும்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம் குறைந்த வுணவாம் சௌக்கியம் உதிரம் அதிகரிக்கும் ஜீரணமாம் வியாதிசொரிசிரங்கு தினவுசூடுஅதிகரிக்கும்பரிகாரம் சல்லாதுக்கீரை கொத்தமல்லிக்கீரை.

தும்பையாட்டிறச்சி.

நல்லகொழுத்தஒருசேர்தும்பையாட்டிறைச்சியை ௪-சலம்விட்டலம்பி துண்டுதுண்டுகளாய்அரிந்து அப்பளாகாரமுடன் கொதிக்க வைத்து கூட்டுவர்க்கம் முளகாபலம் உ௦-கொத்தமல்லிபலம் இரண்டரைவெங்காயம்பலம்இரண்டு பூண்டுபலம்இரண்டு இஞ்சிபலம் அரைகொத்தமல்லித்தழைபலம் மூன்றுகூட்டிஅரைத்துப் பிசரி வுப்பு உ-பலம்போட்டு எலுமிச்சம்பழச்சார் ஒன்றுவிட்டு நெய்வடகமிட்டுத் தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம்தேகந்தழைக்கும் வலிவுண்டாகும் அழகுகொடுக்கும் தீபனமாம்சத்துஅதிகரிக்கும்மலங்குறையும்தாதுவிர்த்தியாகும்வியாதிதேகத்தில்கொழுமைய திகரிக்கும் பரிகாரம்நெய்யிற்பொரித்துகொள்ளவும்

ஆட்டுக்குட்டியிறைச்சி.

மேசாட்டுக் குட்டியிறைச்சியை பொய்யாக்கொளுத்தி அரிந்து சிறுதுண்டுகளாய் அப்பளாகாரமுடன் ஒருகுட்டிக்குமுளகாய்பலம் மூனுகொத்தமல்லிவிரைபலம் இரண்டுவெங்காயம்பலம் உ - பூண்டுபலம் இரண்டரை இஞ்சிபலம் வ-கொத்தமல்லித்தழை பலம்முக்கால்சேர்த்து ஒருமுடிதேங்கா திருவலுடன் வாசனைகறிமசால் சேர்த்துப்பிசரிஉப்பு கஉபலம்சேர்த்து நெய்விட்டு தாளித்துண்ணவும.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சவுக்கியம் சூட்டையகற்றும் தேகந்தணியும் பலகீனருக்குதவும் பத்தியத்துக்காகும் வியாதி குளிர்ந்ததேகத்துக்குதவாது பரிகாரம்பொதீனு எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

மான்கறி.

நல்லகொழுத்தபுள்ளிமானைப்பிடித்து தகுதியான தீனிகொடுத்துதொடைமாமிசத்தை இரண்டுசேர்எடுத்து அரிந்துகழுவிப்போட்டு இரண்டுபலம்வுப்பிட்டு முளகாபலம் உவ-முளகுபலம் ௦-கொத்தமல்லிவிரைபலம் உ௦-வெங்காயம் பலம் ௬-பூண்டு பலம் இரண்டு கொத்தமல்லித்தழை பலம் கவ-இஞ்சிமுக்கால்பலம் இந்த சம்பார

வர்க்கமெல்லாம்சேர்த்து தயிர்விட்டு கொதிக்கவைத்து தேங்காத்திருவல் ஒன்றுசேர்த்து பழச்சார்விட்டு பிசரின பதத்திலிறக்கி வடகமிட்டு நெய்விட்டுத் தாளித்திறக்கவும் இரண்டுபலம்வுப்புசேர்க்கவும்

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம்சௌக்கியம் இரசத்தைப்பற்றிய ரோகங்களை மாற்றும் பவுத்திரம் சொறி சிரங்கு தினவு இவைகளை நீக்கும் வியாதி கண்ணில் புகைச்சலுண்டாம் பரிகாரம் பசுவின்நெய்யிற் பொரித்துக்கொள்ளவும்.

தலைமான்கறி.

வயல்நாட்டுத் தலைமானைப்பிடித்து சோளம்தீனி கொடுத்து அறுத்து மார்க்கண்டம் சதையாகமூனுசேரெடுத்து நி-சு-சலம் விட்டலம்பி அரிந்து அதனுடன் தேங்காயை பல்லுபல்லாய் அரிந்து முளகாபலம்மூன்று கொத்தமல்லிவிரைபலம் இரண்டரை வெங்காயம் பலம் இரண்டரைபூண்டுபலம் இரண்டுஇஞ்சிபச்சைமுளகாய்கொத்தமல்லித்தழைபிடி சேர்த்து தேங்காய்ஒன்று திருவிபோட்டு வுப்பு பலம் மூன்றரைசேர்த்து பழச்சார்விட்டு வெந்தபின் வடகமிட்டுத் தாளித்திறக்கி வுண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம்சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகவலிவுண்டாம் தேகந்தழைக்கும் சூட்டையகற்றும்தாதுவிர்த்தியதிகரிக்கும் வியாதிசூட்டைப்பற்றிய தேகத்துக்குதவாதுபரிகாரம் நெய் அதிகரித்துக்கொள்ளவும்.

கடம்பையிறைச்சி.

சேர்வாமலையில் வாழும்படியான கடம்பையைக்கொண்டுவந்து கண்டசதைகளாய் எடுத்துசலம்விட்டலம்பி குறுகஅரிந்து ஒரு சேர் கறிக்குவுப்புபலம் இரண்டுபோட்டுமுளகாய்பலம் கஉ கொத்தமல்லி விரைபலம் இரண்டு பூண்டுபலம் ஒன்றரைவெங்காயம்பலம் இரண்டு இஞ்சிபலம்ஒன்று கொத்தமல்லித்தழைபலம் ஒன்றேகால்தேங்காய் முடி ஒன்று திருவிப்போட்டுவாசனைவர்க்கங்கள் சேர்த்து வடகமிட்டு நெய்விட்டு தாளித்திரக்கவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவரும் ...யம் தேகவலிவுண்டாம் தேகந்தழைக்கும் குண்டிக்காய்க்கு வலிவுண்டாம் தாதுவிர்த்தி யதிகரிக்கும் வியாதிமந்திக்குங்காற்றதிகரிக்கும் பரிகாரம் கிராம்பு கருவாப்பட்டை.

முசலிறைச்சி.

நல்லகொழுத்த முசல் ஒன்றுபிடித்து கழுந்தரிந்து ஒருநாள் முழுதும்போட்டுவைத்து அன்றைக்கே சாயங்காலம் பதார்த்தம்கூட்டிபொசிக்கவும் விபரம் முளகாபலம் இரண்டறை கொத்தமல்லிவிரைபலம் இரண்டறைவெங்காயம்பலம் இரண்டு முளகுபலம் கால்இஞ்சிபலம்அரை பச்சைக்கொத்தமல்லிகீரை பலம்ஒன்று இதுகளெல்லாம் அரைத்து ஒன்றரைபலம் வுப்புமேற்படிபெருந்துண்டுகறிகளில் பிசறிநல்லெண்ணெயும் நெய்யும்விட்டு வடகமிட்டு தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் சூடுதணியும் மார்புக்குவலிவைக் கொடுக்கும் இருமல்நீங்கும் மூலஉதிரத்தை மாற்றும் வியாதி பித்தரோகிகளுக்குதவாது பரிகாரம் நெய்சல்லாத்துக்கீரை.

உடும்பிறைச்சி.

சேர்வாமலகொழுத்த வுடும்பாய்ப்பிடித்து அவித்து தோலுரித்து குறுகஅரிந்து தயிரில் வேகவைத்து உ-பலம்வுப்பிட்டு முளகாபலம்இரண்டரை கொத்தமல்லிவிரை பலம்மூன்று வெங்காயம் ஒன்றேமுக்கால் இஞ்சிபலம்ஒன்று கொத்தமல்லிக்கீரை பலம்ஒன்று இதுகளெல்லாம் அறைந்து மேற்படிக்கறியில்பிசரி சம்பாரவாசனைவர்க்கங்களெல்லாம்சேர்த்து தேங்காப்பால்விட்டு பழச்சார்பிழிந்து வடகமிட்டு நெய்விட்டுத் தாளிக்கவும் சுடுகையோடு புசிக்கவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சத்தவுணவாம் சவுக்கியம் தேகவலிவுண்டாம் தேகம்பருக்கும் உதிரத்தைச்சுத்தப்படுத்தும் மூலம்வெட்டை சீதம் இரத்தக்கடுப்பு குஷ்டம் இவைகளுக்கு உபயோகப்படும் வியாதி குடல்வலிவு அற்றவர்களுக்குதவாது பரிகாரம் பொதீனு எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

இறைச்சிவகைப்படலம்-முற்றிற்று.

உ

கடவுள்துணை.

பட்சிவகைப்படலம்.

சேவ லிறைச்சி.

மயிர்கொன்றைச் சாவலாய்ப்பிடித்து மயிர்போக்கி அரிந்து பிச்சிஎடுத்து எலும்புகளைப்போக்கி தயிரில்வேகவைத்து அப்பளகாரம் கொஞ்சம்போட்டு குறுகஅரிந்து இளம்பதமாய் வேகும்போது பழச்சார்விட்டு சம்பாரவர்க்கங்களை எல்லாம் திட்டப்படுத்திக்கொண்டு மேற்சொன்ன எடைப்பிறகாரம் நிறுத்தெடுத்துக்கொண்டு முந்திரிப்பருப்புபோட்டுச் சமைக்கவும்.

இதன்குணம்.

சூடும்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் சத்துருகுறைந்து உதிரம் அதிகரிக்கும் வலிவுகொடுக்கும் தேகந்தழைக்கும் வயிற்றுநோய்க்கு நீக்கும் குளிர்ச்சியைப்பற்றிய ரோகங்களுக்குஉபயோகப்படும் கிழச்சாவலிறைச்சி அதிகசூடாம் வியாதிதலைவலிபித்தம் அதிகரிக்கும் பரிகாரம் காடி எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

பெட்டைக்கோழி யிறைச்சி.

நல்லரங்கோன் பெட்டைக்கோழி முட்டையிடுகிறதாய்ப்பிடித்துமயிர்போக்கிஅடுப்பில்கறுக மயிர்தீச்சிகுடல்பிச்சி தலைகால்இதுகளெல்லாம்தள்ளிவிட்டு மாமிஷபங்காய் எடுத்து குறுக அரிந்து சேர்மாமிசத்தை அம்மியில்வைத்து நறுங்கமைபோ லரைத்து அதனுடன் இரண்டுபலம் வறுத்தக்கடலை இரண்டுபலம்கசகசா இரண்டுபலம் முந்திரிப்பருப்பு ஒருமுடிதேங்காய் இதுகளெல்லாம் அரைத்துச்சேர்த்துப்பிசரி அதனுடன் பச்சைமுளகாய்பலம் இரண்டு கொத்தமல்லி தழை பலம் இரண்டுவெங்காயம்பலம் இரண்டு இஞ்சிபலம் அரைஉப்புபலம் அரை இதுகளெல்லாம்சேர்த்து பிசறி சிறுஉண்டைகளாய்செய்து நெய்யிற்சுடவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகவலிவு ஆத்துமவலிவு அதிகரிக்கும் தாதுவிர்த்தியாகும்பசி

தீபனமுண்டாம் வியாதிகூட்டைப்பற்றிய தேகத்தோருக் குதவாது பரிகாரம் காடி. எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

இதன்குணம்.

நல்லகொழுத்த கருங்கோழி ஒன்றுபிடித்து அதின்சர்மங்களைப்போக்கிகுடல்தலைகால்பிச்சிஇவையெல்லாநீக்கியெலும்புபங்குகளைப்போக்கி மாமிஷயங்குகளை இரண்டுசேர்எடுத்து நல்லசலம்விட்டலம்பி இரண்டரைபலம்உப்பிட்டு கால்பலம்மஞ்சளிட்டுபிசரி அதனுடன்முளகாய்பலம் மூன்று முளகுபலம்ஒன்று கொத்தமல்லிவிரை பலம்இரண்டரை இஞ்சிபலம் அரைகொத்தமல்லிதழைபலம் ஒன்று இதுகளைஎல்லாம் சேர்த்து ஒருமுடிதேங்காய் திருவிப்போட்டுகொதிக்கவைத்து இரண்டு எலுமிச்சம்பழச்சார்பிழிந்து வடகமிட்டு நெய்யில் தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சவுக்கியம் உதிரத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் உதிரச்சிக்கலினாலுண்டாகும் ரோகங்களைநீக்கும் வலிவுண்டாம் தேகந்தழைக்கும் வியாதி இல்லை பரிகாரம் இல்லை.

கோழிக்குஞ்சு.

பதநஞ்சிறாளைகோழிகுஞ்சிகள் நாலுபிடித்து சர்மங்களைப்போக்கி நய்யத்தட்டி ஒருசுத்தமண்பாத்திரத்தில்முக்கால்படிசலம்விட்டு மேற்படி மாமிசத்தைப்போட்டு அதனுடன்முளகுபலம்ஒன்று முளகாபலம்அரை வெள்ளைப்பூண்டுபலம் கால் வெங்காயம் பலம் ஒன்று இஞ்சிபலம்கால் கொத்தமல்லிதழைபலம்அரை வாசனை வர்க்கங்கள் கொஞ்சம்சேர்த்து ஒருபலம்வுப்பிட்டு இந்தசரக்குகளெல்லாம் ஒரு சீலையில் முடிச்சிகட்டி மேற்படிமுடிச்சியை ஒருமணிநேரம் மாமிசத்தில்வெந்தபின்பு வடிகட்டிக்கொண்டு சுடுகையில் சாப்பிடவும்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் பரிசுத்த வுணவாம் சௌக்கியம் ஜீரணமாம் பிள்ளைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் ஒத்துவரும் தேகந்தழைக்கும் பலவியாதிகளுக்கும் ஆகும் பத்தியத்துக்குதவும் வியாதி இல்லை பரிகாரம் இல்லை.

வான்கோழிக்கறி.

அமெரிக்காகண்டத்தில் வாழும்படியான வான்கோழிஒன்றுபி டித்து சர்மங்களைப்போக்கி பிச்சிநீக்கிமாமிசபங்காயெடுத்து அதனு டன் மிளகு பலம் அரை வெங்காயம்பலம் இரண்டு இஞ்சி கொத்தம ல்லிபலம்இரண்டு வுப்புபலம்ஒன்றரை இதுகளெல்லாம்சேர்த்து மு ன்போல் சமைத்துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம்அதிகவுணவாம் சௌக்கி யம்தேகந்தழைக்கும் தாதுவிர்த்தியதிகரிக்கும் கொழுமையுண்டாம். ஜீரணமாம் குடல்வலிவு அதிகரிக்கும் வியாதி கரப்பான் சொறி சிர ங்குஉண்டாம் பரிகாரம் பொதீனு எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

கானுங்கோழிக்கறி.

நல்லகொழுத்த கானுங்கோழியைக் கொண்டுவந்து மயிர்போக் கிஅடுப்பில் கறுக மயிர்தீச்சி குடல்பிச்சிதலைகால் இதுகள் எல்லாம் தள்ளிவிட்டு மாமிசபங்காயெடுத்து குறுக அரிந்து ஒரு சட்டியில் போட்டு இரண்டு பலம் கசகசா இரண்டுபலம்முந்திரிப்பருப்பு வெ ருமுடிதேங்காய் இதுகளெல்லாம் அரைத்துச்சேர்த்துப்பிசறி அத னுடன்பச்சைமுளகாய்பலம் இரண்டுகொத்தமல்லிபலம்இரண்டுவெ ங்காயம் பலம் இரண்டு இஞ்சிபலம் அரை கொத்தமல்லிதழைபலம் அரை உப்புசலம்-கவ யிதுகளெல்லாம் சேர்த்து அடுப்பில்கொதிக்க வைத்து நெய்வடகமிட்டு தாளித்து உண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கிய ம் மார்புக்குவலிவுண்டாம் இருமலைப்போக்கிவிடும் தேகந்தணியும்க ரப்பான் சொறிசிரங்கு இவைகளைப்போக்கும் வியாதிகுளிர்ந்ததேக த்துக்கு உதவாது பரிகாரம் பொதீனு எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

சம்பங்கோழிக்கறி.

நல்லகொழுத்தசம்பங்கோழிவொன்று பிடித்து அதின்சர்மங்க ளைப்போக்கி குடல்தலைகால்பிச்சியிவையெல்லாம்நீக்கியெலும்புபங்கு களைப்போக்கி மாமிஷபங்குகளை யிரண்டுசேர்யெடுத்துநல்லஜலம்விட் டலம்பியிரண்டரைபலம்வுப்பிட்டுகால்பலம் மஞ்சளிட்டு பிசறிஅதனு

டன் முளகாய்ப்பலம் மூன்றுமுளகுபலம்-க கொத்தமல்லிவிரைபலம்-உ இஞ்சிபலம்அரை கொத்தமல்லிதழை பலம்-க யிதுகளெல்லாம் சேர்த்து வொருமுடிதேங்காய் திருவலுடன் கொதிக்க வைத்து உ-பலம்சார்பிழிந்து வடகமிட்டு நெய்யில் தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும்சிலிர்ப்புமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம்சௌக்கியம்தேகத்தில் உதிரத்தைப்பற்றிய சூட்டையாற்றும் தேகந்தழைக்கும் சொறிசிரங்குகரப்பான் இவைகளைநீக்கும் வியாதிகுளிர்ச்சியைப்பற்றிய தேகத்தோருக்குதவாது பரிகாரமபொதீனு எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

பொரிக்கஞ்சி.

செழிப்புள்ள தேசங்களில் விளையாநின்ற நெல்லைக்கொண்டுவந்து பொரியாக்கி அதைப் புடைத்து உமியைப் போக்கிய பொரியைத் தகுதியான சலம்விட்டு அடுப்பிலேற்றிக்காய்ச்சியிறக்குந்தருணத்தில் மேற்கண்ட லவணத்தையாகிலும் சர்கரையையாகிலும் அதிற்போட்டு இறக்கிய பொறிக்கஞ்சியை சாப்பிடுவதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சாந்தமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் சூட்டையகற்றும் மார் நோய்க்குபயோகப்படும் வயிற்றுச்சிக்கலை மாற்றும் தவனமடங்கும் தீபனமாம் வியாதி சொற்பக்காற்றை யுண்டுபண்ணும் பரிகாரம் சற்கரை நெய்.

ஆட்டின்எலும்புரசத்தின் கஞ்சி.

கொழுமையுஞ்செழுமையும் பொருந்திய ஆட்டி னெலும்பைக் கொண்டுவந்து ஒன்றிரண்டாய் நறுக்கி அதற்குத்தக்க ஜலம்விட்டுப் பரிசுத்தமாகிய அடுப்பின்மீதிலேற்றி அதினிட இரசத்தை யிறக்கி காரசாரம் புகட்டிப் பாகமாய்க்காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு புழுங்கலரிசியை ஒன்றிரண்டாயுடைத்து நன்ருய்க்கழுவி அந்தநொய்யைத் தகுதியான ஜலம்விட்டு அடுப்பிலேற்றி பாகமாய் உள் நாவரள வெந்தவுடனே மேலிறக்கிவைத்த எலும்பின் ரசத்தைவிட்டு ஒன்ருய்க்கிளறி இறக்கிவைத்துக்கொண்டு புசிக்கும் ஆட்டினெலும்பின் ரசக்கஞ்சியாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் களையகற்றும் வலிவுண்டாகும் பத்தியத்துக்குதவும் பேதிக்குக் குடித்தவர்களுக்கு அதிக உபயோகப்படும் தேகந்தழைக்கும் வியாதி அற்பச்சூட்டைக்கொடுக்கும் பரிகாரம் எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

கோழிக்குஞ்சின் இரசத்திற் காய்ச்சுங்கஞ்சி.

மிகுந்த கொழுப்புள்ள கோழிக்குஞ்சியைக் கொண்டுவந்து உயிர்வதைசெய்து மயிரைப்போக்கி வயிற்றைக்கீறி அதிலிருக்குங் குடல் முதலான அசுத்தமாகிய துர்மாமிசங்களைப் பரிஷ்காரமாயெடுத்துவிட்டு உரலிற்போட்டுத் துவைத்து தகுதியான சலம் விட்டு அடுப்பில் வேகவைத்துக் கொண்டு மேற்சொல்லியவைபோல் அரிசியினொய்யை நீர்வறளச்சமையச்செய்து அதில்மேற்படி இரசத்தைவிட்டு ஒன்றாய்க்கிளறி இறக்கி வைத்துக்கொண்டு கோழிக்குஞ்சியின் கஞ்சியைக் குடிப்பதினாலுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்.

சாந்தமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் பலகீனருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் அதிக உபயோகப்படும் வலிவுண்டாம் ஜீரணப்படும் வியாதிஇல்லை பரிகாரம்இல்லை.

புறாக்குஞ்சின் இரசத்திற் காய்ச்சுங்கஞ்சி.

மிருதுவாகியும் மிக்ககொழுப்புடையதாயுமிராநின்ற புறாக்குஞ்சியைக்கொண்டு உயிர்வதை செய்து அடுப்பில் காய்ந்த வெந்நீரில் துவைத்து அதன்மயிரைப் பரிஷ்காரப்படுத்தி முன்போல் வயிற்றைக்கீறி துர்மாமிசங்களை யெடுத்துப் போட்டு மேற்சொல்லியதுபோல பாகஞ்செய்து புசிப்பதினாலுண்டாகும் புறாக்குஞ்சியின் கஞ்சியினாலுண்டாகும்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தீபனமதிகரிக்கும் தேகந்தழைக்கும் இரசத்தைப்பற்றிய ரோகங்களுக்குதவும் பத்தியத்துக்குமாகும் வியாதி சூட்டுடம்புக்குதவாது பரிகாரம நெய் எலுமிச்சம்பழச்சாறு.

ஆட்டுக்காலின் இரசத்திற்காய்ச்சுங்கஞ்சி.

கொழுத்த வெள்ளாட்டுக்காலைக் கொண்டுவந்து அதன்மேலி ருக்குந்தோலை யுரித்துத் துண்டுதுண்டாகநறுக்கி ஜலம்விட்டலம்பி காரசாரமுதலியதும் போட்டு அதற்குத்தகுதியான சலம்விட்டுஅடு ப்பிலேற்றிப் பாகமாய்க் காய்ச்சி இறக்கி வைத்துக் கொண்டு நல்ல தாவள்யமான புழுங்கலரிசியையுடைத்து மேற்படிநொய்யைச்சமை யற்செய்து இருக்குந்தருணத்தில் அந்தக்காலின் ரசத்தை விட்டுக் கிளறிய கஞ்சியைச் சாப்பிடுவதினா லுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக் கிய தேகந்தழைக்கும் வலிவுகொடுக்கும் கால்களுக்கு வலிவுண்டாம் இடுப்புவலியையகற்றும் வியாதிமந்திக்கும் காற்றதிகரிக்கும் பரிகார ம் கிராம்பு கருவாப்பட்டை

ஆட்டுத்தலையின் இரசத்திற்காய்ச்சுங்கஞ்சி.

கசிகடாயென்று சொல்லப்பட்ட கொழுத்த ஆட்டுக்கிடாவின் தலையையுரித்து துண்டுதுண்டாய் நறுக்கிக்கழுவி காரசாரம்புகட்டி தகுந்த ஜலம்விட்டு அடுப்பிலேற்றி பாகமாய்க்காய்ச்சி இறக்கிவைத் துக்கொண்டு மேற்கண்ட புழுங்கலரிசியினொய்யை நீர்வரளச் சமை யற்செய்து இறக்குந்தருணத்தில் அந்தத்தலையின் ரசத்தைவிட்டு நன்றாய்க்கிளறி இறக்கிச் சாப்பிடுவதனாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக் கியம் தேகவலிவுண்டாம் தேகந்தழைக்கும் தாதுவிர்த்தியதிகரிக்கு ம் கொழுமையுண்டாம் இராஜவுருப்புகளுக்கும் பொறிகளுக்கும் அ திக வலிவைக்கொடுக்கும் வியாதி மந்திக்கும் காற்றதிகரிக்கும் பரி காரம் கிராம்பு கருவாப்பட்டை.

ஆட்டுக்குண்டிக்காயின் இரசத்திற் காய்ச்சுங்கஞ்சி.

நிணமுஞ்செழுமையுமுடைத்தாகிய ஆட்டினீரலைக்கொண்டுவந் து பரிசுத்தமான ஜலம்விட்டலம்பி அதைச் சிறுகசிறுக அறுத்து தகுந்த ஜலம்வைத்து அடுப்பிலேற்றித் தீயிட்டுப் பக்குவமாயவித்து பிறக்கியபின் அந்தஜலத்தைப்பார்த்துதகுதியான காரசாரம்புகட்டி

பாகமாய்ச்செய்து இறக்கிவைத்துக்கொண்டு மேற்சொல்லிய அரிசியின் நொய்யை நீர் வரளச்சமைய்ற்செய்து இறக்குந்தருணத்தில் அந்த ஈரலின்ரசத்தைவிட்டு நன்ருய்க்கிளறியிறக்கிய கஞ்சியைச்சாப்பிடுவதனுலுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம்பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகவலிவுண்டாகும் தேகந்தழைக்கும் தாதுவிர்த்தியதிகப்படும் லேபனமுண்டாகும் ஆண்குறிக்குவலிவுண்டாகும் விந்துகட்டும் இதில் கருவாத்துங்கிழங்கைகூட்டிக்காய்ச்ச அதிக வலிவைக்கொடுக்கும் வியாதி மந்திக்கும் காற்றுதிகரிக்கும் வயிறுவலிக்கும் பரிகாரம் கிராம்பு கருவாப்பட்டை பொதீனு.

கொழுத்த ஆட்டிறைச்சியின் இரசத்திற்காய்ச்சகஞ்சி.

கொழுப்புள்ள கசிகடாவென்று சொல்லப்படாநின்ற ஆட்டிரைச்சியைக் கொண்டுவந்து சிறுகசிறுக அரிந்து சுத்தசலம் விட்டு நன்ருய்க்கழுவி அடுப்பிலேற்றி தீயிட்டெரித்து அந்தரசத்தை யிறுத்துக்கொண்டு காரசாரமிட்டு பாகமாய்க்காய்ச்சி இறக்கி மேற்சொன்னதுபோல் அரிசிநொய்யை நீரில்லாமல் வரளவேகவைத்து அதை இறக்குந்தருணத்தில் முன்காய்ச்சிய ரசத்தைவிட்டுக்கிளறி இறக்கி வைத்துக்கொண்ட அந்த ஆட்டிறைச்சியின் கஞ்சியைச் சாப்பிடுவதினுலுண்டாகிய பலன்.

இதன்குணம்.

சூடுங்குளிர்ச்சியுமாம்பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் குடலுக்குவலிவுண்டாகும் களைதீரும் தேகமிளைத்தவர்களுக்கதிக உபயோகப்படும் இதில் சல்லாது இலை மணத்தக்காளியிலை கொத்தமல்லிக்கீரை இவைகளிலொன்றைக் கூட்டிக்காய்ச்ச அதிக உபயோகப்படும் வியாதியில்லை பரிகாரம்இல்லை.

வாத்துக்கறி.

நீர்வளம் நிலவளம் பொருந்திய சேத்துப்பாங்குடைய ஏரிகளில்வசிக்கும் பெருஞ்சாதிவாத்துகளில் கொழுப்புள்ளதாய் ஒன்று பிடித்து அறுத்து குடல்பிச்சி தலைமயிர்கால் இதுகளெல்லாம்போக்கி தசைகளையெடுத்து இரண்டுசேர் மாமிசத்துக்குஇரண்டேகால்பலம் முளகாய் முளகுபலம் ஒன்று வெங்காயம் இரண்டேகால் கொத்தமல்லி விரைபலம் ஒன்றேமுக்கால் இஞ்சிபலம் அரை கொத்தமல்லி தழைபலம் முக்கால் மஞ்சள்பொடி பலம் கால் உப்புபலம் ஒன்ன

ரை கரிமசால் பலம் கால் இதுகளெல்லாம் ஒன்றாய் சேர்த்து பழை சார்பிழிந்து வாசனைபர்வபரியந்திரம் கொதித்தபின் வடகமிட்டு நெ ய்யில் தாளித்துண்ணவும்.

இதன்குணம்.

சூடும்வறழ்ச்சியுமாம் பிரயோசனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கிய ம் குலைபிடிப்பு உதிரவாயுவு கபரோகம் இவைகளைப் போக்கிவிடும் தாதுவுண்டாகும் ஜீரணப்படும் வியாதி சூட்டுடம்புக் குதவாது பரி காரம் கொத்தமல்லிக்கீரை சல்லாத்துக்கீரை எலுமிச்சப்பழச்சாறு.

காடைக்கறி.

கம்பங்கொல்லில் வசிக்கும்படியான சண்டைகாடை நாலுபிடி த்து சர்மங்களைப்போக்கி பிச்சிகால் இவைகளைநீக்கி தசை எலும்பு பங்குகளை மாத்திரம் யெடுத்துக்கொண்டு நல்லசலம்விட்டலம்பிஒரு பாத்திரத்தில் அறப்படிஜலம்விட்டு முக்கால்பலம் உப்புபோட்டு அ தனுடன் முளகுகருவாப்பட்டை பூண்டு கொத்தமல்லிவிரை இஞ்சி சோம்பு இவைகளெல்லாம்பிசரி ஒருதுணியில்முடிந்து மேற்படிவுப் பு பிராத்தில்போடவும் கொதித்துபின்வடகமிட்டுத்தாளித்துண்க.

இதன்குணம்.

சூடுங்கொழுமையுமாம் பிரயோசனம் சுத்தவுணவாம் சௌக் கியம் ஜீரணப்படும் தேகந்தழைக்கும் வாதம் பித்தம் சொறி சிரங்கு இவைகளை நீக்கும் குன்மவியாதியைப் போக்கிவிடும் வியாதி நித்தி ரையில் வீரியம் பொங்கிவிடும் பரிகாரம் பால்தயிர்மோர்.

நௌதாரிக்கறி.

சோளக்கொல்லைகளில் வசிக்கும்படியான பெருஞ்சாதி பெட் டைக்கோழி ஒன்றுபிடித்து சர்மம்குடல்தலைகால்பிச்சு இவைகளைப் போக்கி மாமிசபங்காய் கால்சேர் எடுத்து ஜலம்விட்டலம்பி அம்மி யில் அரைத்து அதனுடன் கசகசாபலம் அரை வறுத்தகடலை பலம் ஒன்று முந்திரிப்பருப்புபலம் ஒன்றரை தேங்காய்திருவல்முடி ஒன் று இதுகளெல்லாம் ஒன்றாய்ப்பிசரி இஞ்சி பச்சைமுளகாய் கொத்த மல்லி வெங்காயம் இதுகளெல்லாம் வகைக்குக் காலாகச்சேர்த்து ஒ ன்றரைபலம் உப்பிட்டு பிசறி நெய்யில் கரிமா செய்துண்ணவும் கரி மாஎன்பது கவாப்பு.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் வறட்சியுமாம், பிரயோஜனம் அசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் வியாதி உதிரத்தைத் தோயப்பண் ணும் மந்திக்கும் தினவுண்டாகும் பரிகாரம் புளித்த தயிர்.

கொள்ளுக்கஞ்சி

மேற்கு தேசங்களில் விளையாநின்ற நவதானியங்களில் ஒன்று கிய கொள்ளை கொண்டுவந்து வறுத்து ஏந்திரத்திலிட்டு உடைத்து புடைத்து களங்கமில்லாமல் எடுத்து தகுதியான ஜலம்விட்டு வேக வைத்துப் பாகமாய் வெந்துவரும் தருணத்தில் லவணத்தைப்போட்டிறக்கிய கொள்ளுக்கஞ்சியை சாப்பிடுவதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

சூடும் வறட்சியுமாம் பிரயோஜனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் களைதீரும் தேகவலிப்பைத் தீர்க்கும் தேகஸ்தூலத்தை மாற்றும் நீர்த்தாரையில் விளையுங் கற்களைப் பொடியாக்கிவிடும் நீர்ப்பெருக்கை மாற்றும் வியாதி சூடுயதிகரிக்கும் பரிகாரம் நெய் பால் வெண்ணெய்

பச்சையரிசிக்கஞ்சி.

மேன்மையுள்ள பச்சமுதைக் கொண்டுவந்து உரலிற்போட்டுக் குத்திப் புடைத்து சுத்தமாய்க் கழுவி உலையிலேற்றிப் பாகமாய்ச் சமயல்செய்து இறக்கிவைத்துக்கொண்டு புசிக்கும் பக்சரிசிக்கஞ்சி யின் குணமாவன.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோஜனம் அதிகவுணவாம் சௌக்கியம் தேகந்தழைக்கும் சூட்டை யகற்றும் வலிவுண்டாகும் தவனத்தை யடக்கும் மேனியுண்டாம் வியாதி மந்திக்கும் நீரைப் பெருக்கும் வயிறு வலிக்கும் பரிகாரம் நெய் பால் சருக்கரை.

வாதுமைப்பருப்பு சுரைவிரை வெள்ளரிவிரை கசகசா

இவைகளைக்கூட்டிக்காய்ச்சிய கஞ்சி.

வலுவைத் தராநின்ற வாதுமைப்பருப்பு சுரவிரை வெள்ளரி விரை கசகசா இவைகளையெல்லாம் ஒன்றாய்க் கலந்து வெய்யலிலுலர்த்தி உரலிற்போட்டு ஒன்றிரண்டாய் யிடித்து அதையெடுத்துத் தகுந்த சலத்திற்போட்டு தீயிட்டு பாகமாய் வெந்தபிறகு நன்றாய்க் கூழைப்போற் கிளறி யிறக்கிவைத்துக்கொண்டு அந்தக் கஞ்சியை சாப்பிடுவதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன் குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்புமாம் பிரயோஜனம் சுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகத்திலுள்ள வெப்பத்தைப் போக்கிவிடும் உடல்பருக்கும் சொறிசிரங்கு தினவையகற்றும் வெள்ளைநீர்ச்சுறுக்குமுதலிய நீர்த்தாரையைப்பற்றிய ரோகங்களைப் போக்கிவிடும் மார்புக்கு வலிவை கொடுக்கும் சூட்டைப்பற்றிய இருமலைப்போக்கிவிடும் கபத்தையறுக்கும் வியாதி குளிர்ச்சியைப்பற்றிய தேகத்தோருக் குதவாது பரிகாரம் ஜாதிக்காய் ஜாதிபத்திரி கருவாப்பட்டை.

உ
கடவுள்துணை.

பால்வகைப்படலம்.



மூலைப்பால்.

அழகில் இலட்சுமியைப்போலும் கற்பில் அருந்ததியைப்போலும் விளங்காநின்ற உத்தமஸ்திரீகளின் முலைப்பாலைப் பருகுவதினுலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

குளிர்ச்சியும் சிலிர்ப்பும் அறபச்சூடுமாம் பிரயோசனம் பரிசுத்தவுணவாம் சௌக்கியம் தேகத்துக்குப்பசுமையும் வலிவுங் கொடுக்கும் உதிரப்பொங்கலை மாற்றும் உதிரம் அதிகரிக்கும் பித்தம் அதிகரித்துப்பிறந்த சன்னிகளுக்கு உபயோகப்படும் அழலையை மாற்றும் தாவத்தையடக்கும் ஈளைஇருமலுக் குபயோகப்படும் நீர் அடப்பைமாற்றும் குழந்தைகளுக்கு இதைவிட மிஞ்சின பதார்த்தம் வேறேயில்லை பிள்ளைகளுக்கு விசேஷமதாய்ப் பால் தாதிகள் எந்தநிறமோ அந்தநிறம்பாலின் வழியாய்ப் பிள்ளைகளுக் குண்டாகும் எண்ணெய் முதலியவைகளை பாலோடு சேர்த்துக் கொடுக்க விருப்பமாய்க் குடிக்கும் துணியை முலைப்பாலில் நனைத்து நெய்யில்போடதலை நோய்போகும் சிற்றாமணக்கெண்ணெயுடன் கலந்துபோட கண்வியாதியுந்தீரும் வியாதி இல்லை பரிகாரம் இல்லை.

நளவீமபாகசாஸ்திரத்தில்

முலைப்பாற் பொதுக்குணம்.

குடிக்கத்தக்க பாலெதுவோ அவைகளையெல்லாம் உண்டானுண்டாகும்பலன்.

இதன்குணம்.

இ-ள். முலைப்பால் எழுவகை தோஷங்கள் வெப்பம் சந்நிபாதம் வாதபித்தகபசுரங்கள் திரிதோஷம் வாதகிரிச்சரம் நாவரட்சி ஆகிய இவைகளை நீக்கி வன்மையைத்தரும் ஔஷத அனுபானத்திற்கும் கலிக்கத்திற்கும் ஆகும்.

கருமைசெம்மைநிறமாதர்களின் முலைப்பாற்குணம்.

கருமைநிறமாயும் செம்மைநிறமாயுமிராநின்ற மாதர்களின் முலைப்பாலை யுண்ணுவதினுலுண்டாகும் பலன்.

கரியநிறமாதர் முலைப்பால் கண்வயித்தியங்களுக்கேயன்றி ஔஷதங்களுக்குபயோக மாகாது வியாதியில்லாத செம்மைநிறமாதர் முலைப்பால் வாதாதி மூன்றுதோஷங்களையும் போக்கும்.

பரத்தையர் மூலைப்பாற்குணம்.

தேவமாதர்களாகிய மேனகை ஊர்வசி ரம்பை திலோர்த்தமை என்று சொல்லும்படியான நான்குமாதர்களையும் தோற்கச்செய்யும் படியானவர்களாகியும். சூற்கொண்ட மேகம்போன்ற குழலையும் கற்கண்டைப்போன்ற இதழையும் வாழைத்தண்டைப் போன்ற தொடையையும் பாதம்வரையிற்றாழ்ந்தஜடையையும் பெண்யானைக்கன்றைப் போன்ற நடையையும் சேலையும் வேலையும் போன்ற அருள்விழிக்கடையையும் சந்திரனைப்போன்றமுகத்தையும் பிரகாசியாநின்ற முத்தைப்போன்றபல்வரிசைகளையுமுடைய வேசையர்களின் தனங்களில் நின்றுஞ் சொரியாநின்ற உதிரியைப்பானம் செய்வதினாலுண்டாகும் பலன்.

இதன்குணம்.

வேசையர் முலைப்பாலால் திரிதோஷங்கள் வாதரோகம் இரத்தச்சொறி கிரந்தி விரணம் கழல்வாதம் இவைஉண்டாம்.

விசிடேபில் பிக்கில்.

பலவிதமான விசிடேபில்களை காடியும் உப்பும் தண்ணீரும் விட்டு அவித்துவடித்து துடைத்து வெய்யலில்காயவைத்து மேற்சொல்லிய மசாலையைகூட்டி தாளிதம் பண்ணிக்கொள்ளவும்.

மாங்காசட்ணி.

க-பவுன்மாங்காய் க-பவுன்தேங்காய் க-பவுன்மிளகாய் ஒண்ணு பவுன்றேசுன்சு ஒன்றுபவுன்சர்க்கரைஒன்றுபவுன்உப்புஅரைபவுன் வெள்ளைபூண்டு அரைபவுன்யிஞ்சி கால்பவுன்கடுகு கால்பவுன்மிளகு பதுகளில்சிலதுகொத்தி சிலதுகாடிஊத்தி அரைத்து சரியிடைபார்த்து காடியில் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

மின்றுசட்ணி.

உ-பவுன்மின்று க-பவுன் சர்க்கரை க-பவுன் விரை யெடுத்தரேசின்ஷ க-பவுன் வெள்ளை உப்பு அரைபவுன் மிளகாய்தூள் அரைபவுன் இஞ்சி கால்பவுன் வெள்ளைப்பூண்டு க-பவுன் புதுபுளியைகாடியில்கரைத்துவடித்து இதுகளையெல்லாம்வெவ்வேறாகஅரைத்துபுளியோடுகூடத்தகுந்த காடிவிட்டுக்கலக்கி கல்சாடியில் நிரப்பி வாயை கெட்டியாய்மூடி வெய்யலில் உ0-நாள் வைத்து புட்டிகளில் நிரப்பி வைத்துக்கொள்ளவும்.

கிசிமீரச்ட்ணி.

க-பவுன் தக்காளிபழம் ச-பவுன்மாங்காய் க-பவுன்பிளம்ஸ் க-பவுன் பச்சமிளகா பவன்சர்க்கரை அரைபவுன் வெள்ளைப்பூண்டு அரைபவன் இஞ்சி அரைபவன்உப்பு அரைபவன் உடைத்தகடுகுஅரைபவன்பாதுமைப்பருப்பு இதுகளெல்லாம் கொத்தி சீர்மைஎண்ணை உ-பயின்டும் தகுந்த காடியும்விட்டுகலந்து புட்டியில்நிரப்பி கார்க்கு அடிக்கவும்.

கறிவகைப்படலம்.

மகரோம்சாஷ்செய்யும்முறை.

உ-பவன்முட்டைகாளானை சுத்தஞ்செய்து அறுத்து ரு-புட்டி சலம்விட்டு வெந்தபின்பு இரண்டரைபுட்டியாகவடித்து அதில்ஐந்து புட்டிகாடியும் அரைவீசைகாந்தவறுத்தமிளகா அரைப்பலம் வால்மிளகு அரைப்பலம்ஆல்சூயபயிஷ அரைபலம் லவங்கம் அரைவீசவெள்ளைஉப்பு இதுகளைப்போட்டு சுண்டவைத்து அஞ்சுபுட்டியானபோது கம்பளிப்பையில் வூத்திகிளிரானபோது புட்டியில்நிரப்பி கார்க்கடித்துக்கொள்ளவும்.

கயன்சாஷ்.

ஒருவீசைமிளகாய் விரையைஎடுத்து அஞ்சிபலம்வெள்ளைப்பூண்டுபத்துபலம் இஞ்சியுங்காடியில் அறைத்து அரைவீசைசர்க்கரையும் அரைவீசைஉப்பும்போட்டு எ-புட்டிகாடிவிட்டு இதுகளைவடித்துகொதிக்கவைத்து புட்டிகளில்நிறப்பி கார்க்குடய்டாஅடித்து டாமர் தொவைத்துக்கொள்ளவும்.

அன்சோவிசாஷ்செய்கிற முறைகள்.

உ-பவன் அஞ்சோவிமீனும் உ-பவன்எருவும்சுத்தஞ்செய்து சாசப்பானையில்வைத்து அஞ்சிபுட்டிதண்ணீர்வார்த்து மெதுவுகாங்கையில்வெந்துஇரண்டரைவிட்டிகிறேவியாகவரும்போது கடைந்துவடிகட்டி அதில்அஞ்சிபுட்டி நேத்தியானகாடிஊத்தி பத்துபலம்சிகப்பானமிளகாயைவிரையைத்தள்ளி சந்தனம்போலேகாடிவிட்டுஅரைத்து வால்மிளகுஅரைப்பலம் சாபத்திரி அரைபலம் லவங்கப்பூஅரைபலம் வெள்ளைஉப்பு அரைவீசையும்போட்டு வேகவைத்து அஞ்சிபுட்டித்தண்ணியாக திண்டிதிக்காக வந்தபோது நேத்தியாககடைந்து வடித்து பயின்டில் நிரப்பிகார்க்கடித்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

அன்சோவிபேஷற்று செய்கிறவகை.

ஒருபவன்அன்கோவிமீன் இரண்டுபவன்எருஅஞ்சிபுட்டிதண்ணீர் இதுகளைசாசுப்பானையில்போட்டு இரண்டரைபுட்டியாக சுண்டினபிற்பாடுஇதுகளை அரைத்துகிரேவியில்வடித்துஅஞ்சிபுட்டிகாடி.

அரைவீசைஉப்பு பத்துபலம் மிளகாவிரையைத்தள்ளிஅரைத்துகா டிபில்வடித்துகலந்து ஆல்பிஷப்பயிஷசாதிக்காய் சாப்பத்திரி லவங் கம் சிலேசபிஞ்ச வெள்ளைபூண்டு தினுசுக்கு கால்பலம் இதுகளைத் துணியில்கட்டி சிறேவியில்வேகவைத்து சுண்டிவரும்போது திக்கு பதம்பார்த்து எரக்கி இஷப்பயிசைஎடுத்துபோட்டுபுட்டியில்கிரப்ப

வேறுவிதப்ஷபன்ஞ்சிகேக்குவகை.

எட்டுதுட்டையை சடபத்தாகஅடித்து ஆர்புடிகை கொண்ட சர்க்கரைபோட்டு ஆருமுட்டை இடை அறைஎட்மாவும் செடியாக வைத்துமுட்டையுஞ் சர்க்கரையும்அரைமணிநேரம்அடித்து கேக்வி றை எலுமிச்சன்தோலுங்கொத்தி கொஞ்சம் உப்பும்போட்டு அச்சி பில் வெண்ணைதடவி மாவைபோட்டுபெரட்டி அச்சியில்வார்த்துகே க்செயதுகொள்ளவும்.

பன்கேக்ஷ ஆன்றைஷ.

அறைப்படி அரிசியைவேகவைத்துஜல்லியைபோல் கியேவியை குழம்பாகபிருத்து தகுந்தமாவும்பாலும் எட்டுமுட்டையும் உப்பும் போட்டுஜாதிக்காய் உறைத்து வெண்ணையைபோல்திக்காக்கி பன்றி யின் கொழுப்பு அல்லது கிரிஜியில் பொரித்துக்கொள்ளவும்.

அய்ரேஷபன்கேக்ஷ செய்கிறவகை.

வட்டுமுட்டைமாவும் எட்டுமுட்டைசிகப்பு அம்புலியும்பைன் றுகிறீமும் காலுமுட்டைவெள்ளம்புலியுப்சர்க்கறைஉம்முடையடே ஷ்ட்டு இதுகளைகலந்துவடித்து சாதிக்காயுறைத்துஎல்லாங்கூடிஒழ க்குமாவு பிரமாணமாய் இருக்கவும் பிறையபானையில் வெண்ணைதட வி தின்னுக பொரித்து கொள்ளவும்.

நியுஇங்கிலாண்டுபன்கேக்ஷ.

பயிண்டுகிறிமும்அஞ்சிகரண்டிமாவும் ஏழுமுட்டைசிகப்புஅம் புலியும் ச-முட்டைவெள்ளைஅம்புலியுங்கொஞ்சம்உப்புங்கலந்து இ துகளை தின்னுகபொரித்துக்கொள்ளவும் அதற்குஅனுமானம் சருக் கரையும் பூபட்டைதூளும் எலுமிச்சரசமுங்தெளித்துஆறுஅல்லது எட்டு ஒன்றுக அனுப்பவும்.

காப்:ரிகிறிம்செய்கிறமுறை.

ஆட்டுகாலைசுத்தஞ்செய்துவேகவைத்துபைன்றுகிறேவியைவடி த்து கிறிச்சியைஎடுத்தபின்பு ஒருகோப்பைதூள்போட்டுவடித்தவ

திருங்குகாப்பி ஒருகோப்பையும்பாலு ஒருகோப்பையும் சர்க்கரை ஒருகோப்பையுங்கலந்து கொதிககவைத்துமோந்துபார்த்துமெதமாகவந்தபோது அச்சியில்வூத்தி கூல்செய்துகழற்றி டீசில்வாங்கவும்.

காமனடோர்டீஷ ஆம்பலற்செய்கிறவகை.

எட்டுமுட்டையும்உப்புமிளகுதூள் ஒருபிஞ்சிமிளகாபொடி இரண்டுதாள்வெண்காயம் ஒடுதலாம்பாசலிகொஞ்சம் சுயற்றுப்பஷகொத்தி பொறிகள்தாச்சியில் வெண்ணெயைப்போட்டு காய்ந்த பிற்பாடு முட்டையைஉடைத்து இதுகளைகலந்துஊத்தி திருவவும்சாசைபோல்திக்காகவந்தபோதுசுத்திரவணுக்கி திருப்பாதபடிக்கிதிறிகோட்டர்பைலாக டீசில்வாங்கியனுப்பவும்.

அயஷபோஞ்சுயிக்ருலியன்வகை.

நேத்தியான சர்பட்டுசெய்துஎலும்ச்சந்தோல் சீற்ரன்ஷ்தோல் கொததிப்போடவும் பிளவர்வர்ட்டர்வார்த்துவடித்து ஒருகிளாஷறம்யூத்திடேசற்றுபார்த்து ஆறுமுட்டைவெள்ளை அம்புலி சடைபத்தாக அடித்து சர்பட்டில்கலக்கி கூல்செய்து கிளாசில் லூத்தி றம்போஞ்சிபோல அனுப்பவும்.

கேக்திறேபில்செய்கிறவகை.

நிகளமான அச்சியில்றைஷ்கேக்கு அல்லதுயிஷ்பஞ்சி கேக்செய்துபின்பு இரண்டுயின் சிஷபிரமாணமாகசுருக்கான கத்தியினுல் அறுத்து உடையாதபடிக்கி டீசில்வைத்துதிக்கான கஷதட்டுகாச்சிடி இஷபூன் ராஷ்பிறிஜாம்கலந்து வார்த்து உ௦ - முட்டை வெள்ளையசடைபத்தாக அடித்துபாலுந்தண்ணீரில்வேகவைத்து கேக்கின் மேலே கோபுரம்போல்அடிக்கி உம்முடையமனதின்படியே நேத்தியானசித்திரவேலைசெய்யவும்.

திரேபில்செய்யும்வகை.

மவுண்டுபிஷகற்றையுடைத்து அத்தோடுமக்ரூமும் ரேட்டைகேக்கும்டிசில்வைத்து செக்குபிறுந்தியும் திக்கஷதட்டு காச்சிவார்த்து முட்டைவெள்ளைகருவைசடைபத்தாகஅடித்து பாலில்பயில்செய்து வாலிசுகோரிபோலும் அடிக்கிரேற்பைய சேக்கரன்சல்லியினுல் பலவிதஞ்செய்யவும்.

பெண்னிமொருடனி செய்கிறவகை.

கச-மூன்றுகோழிக் குஞ்சியைசுத்தஞ்செய்து சாசுப்பானையில் ரெண்டுபுட்டிதண்ணிவார்த்து ஒருபோர் கோட்டாமடணை கயின்று செய்துகிறேவிக்காக அதில்போட்டு ரெண்டுமணிநேரம் நிதானமாக வேகவைக்கவும் ஒருமணிநேரம் வெந்தபின்பு கோழிக்குஞ்சிஇறைச்சியைபோட்டு வெந்தபின்வடிகட்டி கிறிசியைத்தள்ளி ஒருகரண்டிமசாலேயும் இறைச்சியும்போட்டு கொதிக்கவைத்து சுத்தஞ் செய்து தாளிதஞ்செய்யவும் எப்படி என்றால் சட்டியில் அரைக்கோப்பை வெண்ணெயைப்போட்டு மெல்ட்டானபோது வெண்காரத்தைப்போட்டு அரைவாசி பொரிந்து வருகிறபோது அரைக்கோப்பைமாவைப் போட்டு மெதுவாகப்பொரிந்தபோது மௌகுநீரைஊத்தி தாளித்து கொள்ளவும் மௌகுநீர்திக்காக வாங்கும்போது அரைக் கோப்பை திக்கானதேங்காப்பாலும் எலுமிச்சம்பழம் ரசமும்விட்டுஅரைப்படி மௌகுநீராகசூப்டேரினில் திக்காகவாங்கி அனுப்பவும்

மீன்பயில் செய்கிறவகை.

வென்றுமீன்தலேபக்கம் அரைவாசிஎடுத்து சுத்தஞ்செய்து ஙூ கொண்டஉப்புபோட்டு மீன்பானையில்வைத்து தகுந்தஜலம்விட்டுஅதில்பயின்றுகாடியும்சுயிற்றூர்பிசுமமுருங்கவேர்துண்டும் சீலபோடவும்ஒருமணிநேரம்வரையில் வெந்தபிற்பாடு மீன் சல்லடையை தூககி ஒருமினட்நேரம் கேட்டில்மீதில்வைத்து பிற்பாடுடிசில் வாங்கி சில நாக்குமீனைபொறித்துடிசில் ரவுண்கட்டிசாசோடு மேசைக்கி வாங்கி அனுப்பவும்.

மின்பபிஷுவேவ்வகை.

எந்தமீனேயாவதுபச்சையாக சிலேசாகஅறுத்துஅல்லதுகூரை மீனை ஒருஇலுசிபிரமாணம்அறுத்து சாஷுவானேயில்வைத்து அதற்குசிசறுதை சாதிக்காய்பொடி உப்புமிளகுபொடிதெளித்துஒடுதலாம்பாசிலிவெண்காயம்கட்டிப்போடவும் கால்பைன்று ஒயிற்றுஒயினும் கால்பயின்றுதண்ணிவார்த்து மூடி அஞ்சி கூ மினட்டுவெந்தபிற்பாடு எலுமிச்சம்பழம்ரசமும்ஆஷுறரும்போடவும்இரண்டுபிதம்சாபத்திரி போடவும் பின்பு வெண்ணெயும் மாவையும்போட்டு திக்காக்கி ஒடுதலாம்பாசிலி வெண்காயம்யெடுத்துப்போட்டுமீனேடிசில்வாங்கிசாசை மேலே ஊத்திமேசைக்கி வாங்கவும்.

பொறிக்கிறமீன் செய்கிறவகை.

சாமன்மீனாகிய காலாமீனை சுத்தஞ்செய்துபிளந்து முள்ளையெடுத்து பின்புஉப்புமிளகுபொடிமாவுதெளித்து வெண்ணெயில்அல்லது சீமைஎண்ணெயில்பொறித்து கடிதாசியில்துடைத்துவாங்கவும்மேலும்ரொட்டியும் முட்டையும்போட்டு பொறித்துடிசில்வைத்து மேசைக்கி அனுப்பவும்.

வௌவால்மீன் அல்லது வெள்ளை வௌவால்மீன் பொறிக்கிறவகை.

வௌவால்மீனை சுத்தஞ்செய்துபிளந்து உப்புமிளகுபொடி கறிபௌடர்தெளித்து ஊரவைத்துமாவுதெளித்துபொறிக்கன்தாச்சியில்வெண்ணெப்போட்டு குயக்காங்கையில்பொறித்துதுவாலே அல்லது கடுதாசியில் நெய்யைதுடைத்து டிசில் மீனைவாங்கி மேஜைக்கு அனுப்பவும்.

கூஷ் ஆகிய பெரியத்தாராவைபைசெய்யும்வகை

கோதுமைநெய் பேஷட்டுசெய்து திரட்டி சாண்பிரமாணமாய் உய்ர்த்திதெயட்டிச்செய்துகூஷபைஎப்படியென்றால் தாராவைசுத்தஞ்செய்துஎலும்புவாங்கி அதில்உப்புநாக்கு ரூட்டைத்தள்ளி பயில்செய்து அதில்வைக்கவும் கோழியை சுத்தம்பண்ணி எலும்புவாங்கி சீசன்செய்துமேல்சொன்னதுபோலே அரிக்கால்அவன்சு சாபத்திரி துள்டி இஸ்பூன்புல்மிளகுபொடி திரிஇஷபூன்புல் உப்புங்கலந்துகூசும்கோழியும் பயில்காக்கும்இதுகளை சிசன்செய்து பெரியவாத்தை போலேதொட்டியில்அடிக்கி அரைப்பவன் வெண்ணெபோட்டுமேலே மூடிபேங்கில்விட்டு வெந்தபின்புசப்பர்மேசைக்கி கவுலாகபோடவும்

லேடிமகமதுகறி செய்கிறவகை.

ஒருபவன் அல்லது ரெண்டுபவ்ன் ஆட்டுஇறைச்சியைசுத்தஞ்செய்து கால்மணிநேரம் மெதுவுகாங்கையில் பிரசார்செய்து மின்சிபோலேஅறுத்து அதோடுஆறுகட்டு வெந்தயக்கீரையை அறுந்துக்கொண்டுஅடுப்பில்சட்டியை வைத்து வெண்ணெயும் ரெண்டு மூன்று வெண்காயத்தைஅரிந்துப்போட்டு பொரிந்துவருகிறபோது ஒருகரண்டிமசாலையும்கீரையும் இறச்சியையும்போட்டு பொரித்து கிரேவிவார்த்து டிஷப்பூன்உப்புபோட்டு அரைமணிநேரம் வெந்தபிற்பாடு தேங்காப்பாலும் எலுமிச்சம்பழம்ரசம்விட்டுஎம்முடையபேஷபார்

த்து வாங்கிஅனுப்பவேணும் அல்லாமலும்வேறுவிதம் கீரையைத்த ன்னி பீர்க்கங்காயாகிய ரோயைப்போடவேணும்.

போயக்கறி செய்கிறவகை.

காசிலிகீரையைசுத்தஞ் செய்துக்கொண்டுஅயின்கோட்டர்கிட் டைசயின்றுஅறுத்து சட்டியிற்பிறசார்செய்துக்கொள்ளவேணும்அ தற்குகெக்கின் பிறேஷ்டுகிறேவியை ரெடிப்படுத்திக் கொண்டு சட்டி யைவைத்து வெண்ணெயும்ரெண்டுமூன்று வெண்காயத்தையும்அரிந் துபோட்டு பொரிந்துவரும்போது டேபில்இஷ்பூன் மசாலைப்பொடி யும்இறைச்சியுங் டிஷப்பூன் உப்பும்கீரையை மிஞ்சிம்போலேஅறுத் துப்போட்டு ஏகண்டமாகபுரட்டி அரைடிஷ்ப்பூன் மாவுதெளித்து கிறேவியைவிட்டு அரைமணிநேரத்துக்குள்ளாக முடித்துடேஷ்டுபா ர்த்துபுளியில்லாமல்மேசைக்கிவாங்கி யனுப்பவேணும் அல்லாமலும் மனதிருந்தால் ஆட்டிறைச்சிலேயுங் கூட்டிக்கொள்ளலாம்.

சிலோனக்றி செய்கிறவகை.

நாலுபவுன்காலாஅல்லது வேறுமீனை இன்சீஷபிரமாணமாக நா லுசிலேசாக அறுத்து தோலையும் யெலும்பையும் சிறேவிக்கி வேகப் போடவேணும்பின்புவடித்து அதில் டேபில் இஷ்பூன் கொத்தமல்லி கூட்டும்எள்ளுபோலமஞ்சள் கல்லரும்நாலுபச்சை மிளகாயும் ரெண் டுபிதழ்வெள்ளைப்பூண்டும் துண்டுஇஞ்சியும் உப்பும்நாலு வெண்காய மும் சிலேசறுத்து வெண்ணெயும்மீனையும் கிறேவியில்விட்டு அரைம ணிநேரம் மெதுவுகாங்கையில்வெந்தபின்பு எலுமிச்சம்பழம் ரசமும் ஒருதேங்காப்பாலும்வார்த்து திக்காக்கி டேஷ்டுப்பார்த்து டிசில்வா ங்கிமேசைக்கி அனுப்பவேணும் இந்தவகையாககோழி இறைச்சிகளி லுஞ் செய்துக்கொள்ளலாம்.

செக்கன்கோர்ஸ்டச்சுபிடின்செய்கிறவகை.

ஒருபவன்வெண்ணெயும் அரைப்பவன்பாலும் ரெண்டுபவன்மா வும் ஒருபவன்சுத்தஞ்செய்த கர்னீஸ் வ பவன்சர்க்கரையும் இதுக ளைகலந்து டிசில்கிறேஷ்டு கட்டிபுடினைவார்த்துபோக்கில்விட்டு ஆன போது மேசைக்கி அனுப்பவும்.

ஏசீயுஷபுடின்செய்கிறவகை.

ரொட்டியும்ஆப்பில்அல்லது மாங்காயும்சிலேசுஅறுத்து பீங்கா னில்கிறையப்போட்டு சர்க்கரையும்பாலும் கலந்து மேலே வார்த்து

வெண்ணெயும்போட்டு பேக்கிலேவிடவும் ஆனபோது மேசைக்கிவாங்கி அனுப்பவும்.

குய்க்கின் புடின் செய்கிறவகை.

நாலுமுட்டை சடைபத்தாக அடித்து ரெண்டுகறண்டி மாவும் ஆழாக்குபாலும் அதில்கலந்து சாதிக்கர்ய்உரைத்து குட்டையில் அல்லது கோப்பையில் வெண்ணெத்தடவி மாதெளித்துபுடினைவார்த்து கட்டி ஒருமணிநேரம் வெந்தபிற்பாடு எடுத்து டிசில்வைத்து மெறிற் பட்டரும் கொஞ்சம் ஒயினும் சர்க்கரைக் கலந்து மேலே வார்த்து மேசைக்கி யனுப்பவும்.

புருன்ஷுபுடின் செய்கிறவகை.

நாலுகரண்டிமாவு இரண்டுகரண்டிசுவிற்சிஞ்சர் கொத்திகொஞ்சம்உப்பும்ஆறுமுட்டைசிகப்பும்மூணுமுட்டைவெள்ளம்புலியும்அடித்து தகுந்தபால்விட்டு புருன்ஷுஅல்லது பாமசன் எல்லாத்தையும் கலந்து துவாலையில் கெட்டியாககட்டி ஒருமணிநேரம்வெந்தபிற்பாடு கழற்றி மேலற்றிறபட்டர் வார்த்து மேசைக்கி அனுப்பவும்.

கஷுதட் புடின்.

ஒழக்குபால் ஒருகரண்டிமாவு அஞ்சுமுட்டைசிகப்பும் ஆரஞ்சிபிளவர்வாட்டர்கொஞ்சம் லவங்கப்பட்டைத்தூள் இதுகளைக்கலந்து துவாலையில் அல்லதுகோப்பையில்கட்டி கொதிக்கிறதண்ணியில்போட்டு அரைமணிநேரம் வெந்தபிற்பாடு சில்வாங்கி கருஞ்சல்லிசாஸ்அல்லது சுயிற்சாஸ்வராகவும்.

ஆக்ஷாபுடின்செய்கிறவகை.

அஞ்சுகறண்டிமாவு கொஞ்சம்பால் நாலுமுட்டையைஅடித்து அதில் இதுகளைகலந்துபொறிக்கிறதாச்சியில் வெண்ணெபோட்டு காய்ந்தபிற்பாடு புடினைஊத்திபொரிக்கவும் சிவந்தபிற்பாடு மறுபக்கந் திருப்பிக் கொடுக்கவும் வெந்தபிற்பாடு எடுத்து நாலாக அறுத்து டிசில்வாங்கவும் அல்லாமலும் இஞ்சிதூள் உப்புமிளகுதூள்சாதிக்காய்பொடிபோட்டுதகரடிசில்ஊத்தி பேக்கில்விட்டு வெந்தபிற்பாடு நாலாகஅறுத்து ரோஷ்ற்றுபிவ்கீழ்வைத்துசிலர் வாங்குவார்கள்.

வெல்ஸ்ராபட்டுதோஸ்து.

ரொட்டியைசிலேசாக அறுத்து-உ-பக்கமும் தோஸ்ற்றுபோட்டுபுதுசீசைஒருபக்கந்தடவி அப்படிநாலுதோஸ்ற்றுசெய்து அதுக

ளுக்குமேலே மஸ்தட்தடவி மிளகாதூள்தெளித்து சிவக்கவைத்து மேசைக்கி அனுப்பவும்.

சீஸ்டோஸ்டு.

வெண்ணையும்மஸ்தற்டும் உப்பும்சீசும்இடித்து ஒருமுட்டை சிகப்புவிட்டு ஈாலுதோஸ்த்து அறுத்து ஒருபக்கம்தோஸ்ட்டுபோட்டு மறுபக்கத்தில்சிசைதடவி சிவக்கவைத்து டிசில்வைத்து வாக்கவும்.

போஞ்சுஎக்.

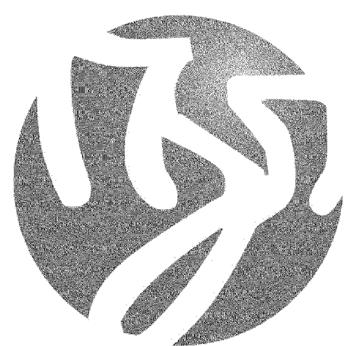
இஸற்றுவுபானையில் தண்ணீர்கொதிக்கவைத்து கோப்பையில்ஆறுமுட்டைகளேஉடைத்து அந்தகோப்பையை வெந்நீரில் விட்டு வெந்துவருகிறபோது வெள்ள அம்புலிகளேப் பார்க்கிறபோது வெள்ளாய்வெந்திருக்கும்பிற்பாடு முட்டைகளே ஒவ்வொன்றுகஅறுத்த தோஸ்த்துகள் பேரில்வைக்கவும் அல்லது கசலேகீரையின்பேரில் வாங்கவும் அன்றியும்சிலர் கொதிக்கிறதண்ணீரில் ஒவ்வொன்றுகஉடைத்து வேகவைத்து சிலர்வாங்குவார்கள்.

பிளய்கெக்முறை.

ஒருபவன்வறுத்த கோதுமைநொய் ஒருபவன்லோப்சுகருப்மூனுபவன்கர்னீசும்பவன்பேசன்ஸ்விறையெடுத்து சுத்தஞ்செய்யவும் ௮-பலம்சாப்பத்திரிகொஞ்சம் லவுங்கமும்-உக-வால்மிளகு தூள்செய்துஎலுமிச்சந்தோல்கொத்திகொள்ளவும் அரைபவுன் பாதிமைபருப்பைஆறஞ்சிபிளவர் வாட்டர்வார்த்து இடிக்கவும்-உ-பவன் வெண்ணேயும் பயின்றுசுபிற்று ஒயின்-க-கிளாசு பிறுந்தியும் கஉ-முட்டையைசேத்திபாக அடித்துபயின்று ஏஸ்ட்ஆகியபுளிமாவும்பின்புஇதுகளேயெல்லாம் மெல்ற்றிற்பட்டறில் கூட்டி ஏஸ்டைஊத்தி கலந்து அச்சியில் கடிதாசிகட்டி கேக்கில்சிற்றல்ஸ்ஆறஞ்சி இஞ்சிதித்தீப்புகளும்போட்டு கலந்து அச்சியில்ஊத்தி பேக்கில்விடவும் மூனுமணிசேரம்வெந்தபிற்பாடு கழற்றி அயசுவார்க்கவும்.

வெறிகூட்காயன்புளம்கேக்.

அஞ்சுபவன்வெண்ணேயும் மூனுபவன்வறுத்தமாவும் அஞ்சிபலம்லிஸ்போன்சுகர் ஆறுபலம்சுத்தஞ்செய்தகர்னீஸ் கொஞ்சம் ஸபைஸ்தூளும் மூனுகரண்டி எஸற்றும் ஆழாக்குபாலும்விட்டு எல்லாத்தையுங்கலந்து தட்டிலேபில்லேபில்லேயாக விட்டுபேக்கில்விடவும் வெந்தபிற்பாடு மேஞ்சக்கியனுப்பவும்.



ஸ்பன்ஞ்சிகேக்கு.

(ச) முட்டை இடைமாவும்-ச-முட்டைஇடைசர்க்கரையும்எடுத்து-அ-முட்டையைபோலில் உடைத்து பிறம்பிறைல்-வ-மணிநேரம் அடித்துசர்க்கரையைபோட்டு சடைபத்தாகஅடித்தும் எலுமிச்சன் தோலே கொத்திகார்வீசிற்றும் ஆமன்ஸயேசன்ஸசு உ-துளிவிட்டவும் பின்புமாவைபோட்டு இரண்டு ஏஷற்றுவிட்டு அச்சியில்வெண்ணைதடவிகேக்கை ஊத்திபோனப்பில்விட்டு வெந்தபின்பு எடுத்து கழற்றிக்கொள்ளவும்.

ரேஷ்ட்டுடர்க்கிசெய்கிறநேத்தியானவகை.

டர்க்கியை அடித்துசுஞ்செய்து மாரெலும்பைகழட்டி ஷடப்பிங்செய்யவும் எப்படியென்றால் நால்பவன் பீப்சுவிற்றும் அதுகொண்டரொட்டித்தூளும் பின்சி எலுமிச்சந்தூளும் கொஞ்சம்அன்சோவியுங் கொஞ்சம்சாதிக்காய் பொடியும்கொஞ்சம்மிளகுபொடியும் பராசிலியும் கொஞ்சங்கைமும்இதுகளேகொத்திப்போடவும்அதுகூடரெண்டுமுட்டை சிகப்பம்புலிவிட்டு இஷ்டப்பிங்செய்யவும் அன்றியும் கொழுப்புஅகப்படாமற்போனல்வெண்ணை கூட்டிக்கொள்ளவும்பேஷமீற்றுஅகப்படாமல்போனல்வெரும்ரொட்டித்தூளும்உப்புமிளகுபொடிஒடுதலாம்பார்சலிகலந்து இஷ்டபிங்செய்து ரேஷ்டுபுரேஞைபோடவும் மேலேகடுதாசி கட்டவும் முடிந்தபோது நேத்தியானகிரேவி டிசில்வார்க்கவும் வான்கோழியை வைத்து றேட்சாசுசெய்யவும் யெப்படியென்றால் ரொட்டித்தூளும் பயின்றுவாட்டரும் ரெண்டு யிதழ்சாபத்திரியும் உ-மூனுலவங்கமும் கொஞ்சம்முழுமிளகும்போட்டு அஞ்சிஆறுகொதிவருமட்டுக்கும் கொதிவைக்கவும் கொதித்தபிற்பாடு இஷப்பிசையெடுத்துப்போடவும் அல்லாமலும் உமக்குமனதிருந்தால்' அதற்கு அனியன்சாசுஞ் செய்யலாம் ரேஷ்டைவாங்கிறபோது யெலுமிச்சன் சிலேகவைத்து வாங்கலாம் இன்னமும்அதற்கு வேறுசாசு யெப்படியென்றால் பயின்று ஆயிஷடரையெடுத்து சுத்தஞ்செய்துரசமும் ஆளியையுஞ் சர்சுபாணேயில்போட்டு கொஞ்சஞ்சாபத்திரிகிளாசு வொயிறறு வொயின்வார்த்து ஒன்றுகவேகிறபோது வெண்ணை மாவுபோட்டுதிக்காவந்தபோது பேசென்லேவாங்கி அனுப்பவும் அல்லாமலும் அவிர்த்தடக்கியாவது அல்லது ரேஷ்டுடர்க்கிகளுக்கு ஆஷ்ட்டர்சாசு ஆவது அல்லது சல்லரிசாசுசெய்தால் மெத்த நேத்தியாகும்.

ஜர்மென்மாதிரியாகதிபசிங்வுல்ஸ செய்கிறவகை.

டர்க்கி அல்லதுகோழி இஷ்டப்பிங் செய்துக் கொள்ளுகிறவருக்காவது போர்ன்மீற்றைப்போலே சீஷநட்ஸ்பருப்பை சுத்தஞ்செய்து ஸ்ரூஸ்ட்டுசெய்து பயின்று கிறேவியிலே வேகவைத்து அதிலேவெண்ணெமாவுபோட்டுதிக்காக்கி இஷ்டப்பிங்செய்து கோழியைஸ்ரூஷட்டுசெய்து சீஸ்நட்டு இஸ்டேவைவடிசில்வைத்தி கோழியைவைத்து சாசேஜி சிலேசறுத்து பொரித்து அல்லதுபயில்செய்துசுத்திறவுணவைக்கவும் அல்லாமலும் குள்ளவாத்துபிலேஸ்ட்டுகூட அந்தமாதிரியாக செய்யவேணும்.

டர்க்கி அல்லதுகோழிபறிபிகேசியன் செய்கிறவகை

வான்கோழியின் எலும்பை எடுத்துப்போட்டு சதைகளை கழித்துக்கொண்டு பொடியாக அறுத்து அத்தோடபவன் வீலிறக்கியுத்பவன் ஆட்டுக்கொழுப்பும் அதேமாதிரி ஸ்ரூட்டித்தூளும் இடித்துகொஞ்சு மசுரூமும் திறிப்பில்சும்மோர் லேசும்பொடியாக அறுத்துகொஞ்சஞ்சுயிற ஆர்ப்பிசும்பார்சலியுங் கொத்திசாதிக்காய் உப்புமிளகும் பொடிசாபத்திரிபொடிஎலுமிச்சந்தோல்கொத்திப்போட்டு அதுகளோடரெண்டுமுட்டைசிகப்பும் புளியும்உம்முடையடர்க்கிலே நிறப்பி ஸ்ரூஷட்செய்யவும் பெரியடர்ச்சியாக இருக்கவும் அல்லது கோழியாலும் அதேமாதிரியாக இருக்கவேணும் நேத்தியான சாசு அல்லதுசிறேவி அதில்மசுரூவி அதில்மசுரூமும் திரிப்பில்சும்போடவேணும்மோறெப் சும்கூட்டிடீசில்வார்த்து அனுப்பவும் கோழியானாலும் அல்லதுடர்க்கியானாலும்பேக்கன் லாறிட்டிருக்கவேணும்.

இஸ்டேவுடாக்கிபிரூவுண்செய்கிறவகை.

டர்க்கியைசுத்தஞ்செய்து அதுக்குபோர் கழிற்றுவது அன்சோசில்லாதுலிற்றில்தைம் இதுகளை வயற்றிலே போடவேணும் அதின்பிறகுபிறேஸட்டிலே அல்லதுமாரிடத்திலே ஸ்ட்ப்பிங்பண்ணவும்மேலும் பேக்கன்லாறிடவும்லாறிட்டு இஷ்டுவுபானையில் வெண்ணெயைப்போட்டு மாவுதெளித்து டர்க்கியை பொரிக்கவும் செகப்பாக பொரிக்கபிற்பாடு அதுகொண்ட சாசுப்பானையில்வேறே அதுபிடிக்கும்படியான சாசுபானையாயிருக்கவேணும் தகுந்த கிறேவிவார்த்துகூட ஒருகிளாசு றேட்டு வாயினும் கொஞ்சம்முழுமிளகும்சாபத்திரியும் இரண்டுமூன்று லவங்கமும் சுபிற்றூர்பிஷகட்டிப்போடவும்மூடி

ஒருமணிநேரம் இஷ்டுவுசெய்யவும் ஆனவுடனேடர்க்கியைடீசில்வைத்து சூடுரைக்கநெருப்பண்டையில்வைக்கவும் அதற்கு சாசுபயின்று கிறேவியைவடித்து கொதிக்கவைத்து வெண்ணெமாவும் ரெண்டு முட்டைசிகப்பும் புலியும்போட்டுத் திக்காக்கியினடிசில் ஊத்தி ரொட்டியைஅறுத்து முட்டையின் பிரமாணமாக துண்டாக்கி சிகப்பாக பொரித்துபிற்பாடு அதின்உள்சதையை எடுத்துப்போட்சி அதில்இஷடுவுஆயிஷடரை ரொட்டிக்குள்வைத்து அதோடகூடஎலுமிச்சன் சிலேசும் ஒன்றுகரொட்டியையும் றவுண்வைக்கவேணும் அல்லாமலும் ஆயிஷட்டர்லோப்வைப் போலேவைக்கவும்.

இஷ்டுல்டர்க்கிபிரேருவுண்நேத்தியாகசெய்கிறவகை.

டர்க்கியைசுத்தஞ்செய்துஎலும்பைக்கழட்டிஷடப்பீங்பொர்ஷமீற்றுசெய்யவும் எப்படியென்றால் ஒருகோழிஇறைச்சியும் அறைப்படிவுன்வீலிரச்சியும் ரெண்டுபுராக்குஞ்சிஇறைச்சியும் ஒரு உப்புநாக்கும்சுத்தமாகபயில்செய்து எல்லாத்தையும்அறுத்து கல்லூரலிலிடித்து அத்தோட ஆட்டுக்கொழுப்பு ஒருபவுனும் அல்லதுலேயின்வீல்சுகிற்சீசனுனதுஇரண்டுமூன்று சாபத்திரிஇதழும் இரண்டுமூன்றுலவங்கமுங் கொஞ்சஞ் சாதிக்காயும் இதுகளைவறுத்து பொடிசெய்துபோடவும் கொஞ்சம்உப்புமிளகுபொடிபோட்டு எல்லாத்தையுங் கலந்துடர்க்கிலேநிரப்பி சிவக்கப்பொரித்து சாசுபானேயில்போட்டு நேத்தியான பீப்கிறேவி அல்லதுவீல்கிறேவிவார்த்து இஷ்பயிஷசும் சுவிற்றூர்ப் பீஷசும்போட்டு ஒண்ணறைமணிநேரம் வேகவைக்கவும் அதில்கிளர்சுறேட்வொயினும் இஷப்பூன்புல் கச்சிப்பும் ஒருக்கரண்டிநிரையபிக்கில் மசுரூமும் அல்லதுபிரேஷமசுரூம் போடவுங்கொஞ்சந்திரிப்பில் சும்மோர்லேசிம்போடவும் வால் நட்பிரமாணம் வெண்ணெயெடுத்து மாவிலிழைத்துப்போடென்றுக இஷ்டுவுசெய்யவும் இன்னம்சின்னபிறஞ்சிரேல்ரொட்டிச் சதையைஎடுத்து ரேலேபொரித்து அதில்ஆயிஷ்டர் இஷ்டுவுசெய்து அதிற்போட்டு றெடியாகவைக்கவும் எப்படியென்றால் கொஞ்சம் ஆயிஷ்டரைஎடுத்துவடிகட்டிசுத்தஞ்செய்து சாசுபானேயும் ஆளியையுங் கிறேவிரையும் ஊசுத்திகொஞ்சம் ஒயினும்வார்த்து கொஞ்சம் சாபத்திரிபோட்டு கொதிக்கவும் கொதிக்கிறபோது வெண்ணெயும்மாவும்போட்டு திக்காக்கிரொட்டியிலேபோட்டுடற்க்கியைடிசில் வாங்கி சாசினுடைய கிறியை எடுத்துப்போட்டு அதின்பேரிலேசாசை விட்டு ஆயிஷ்டரைதிறந்து எடுக்கிறி

போ அப்போது வெண்ணெயிற் பொரித்துப்போடவும் அல்லாமலும் இப்படியே * வெண்கோழிக்களிலுஞ்செய்யலாம்.

போர்ஷ ஏபவுல்தம் போக்குப்போலேசெய்கிறவகை.

சேத்தியானகோழியை அடித்துசுத்தஞ்செய்து எலும்பைக்கழற்றிதோல்கிழியாதே இறைச்சியைக்கழித்துமிஞ்சியைப்போலேஅறுத்துக்கொள்ளவும் அத்தோடே பீப்சுவிற்றும் பயின்றுபெரிய ஆனியும் இரண்டுஅன்சோவியும்சல்லாதையுங்கொத்திக்கொள்ளவும்ரொட்டித்தூளும் சுவிர்ஆர்ப்பீசும்கொத்தி ரெண்டுமுட்டைசிகப்பம்புலிகலந்துகோழியின்மார்பிலே போட்டுவைத்து மறுபடியுங் கோழியைபோலே பெரிதாக்கி எலும்பைவேகவைத்து கோழியை ரோஸ்டுசெய்யவும் இன்னங்கொஞ்சம் ஆனியும்போர்சுமீற்றுங்கலந்து இஷ்டுவ்பிறசர்பண்ணவும் ஆகிறபோது கிறேவிவிட்டு வெண்ணெமாவுபோட்டுகொதித்து திக்கானவுடனே ரோஷ்டுதம்பேரக் கோழியை வைத்து அதின்பேரிலே சாசுவிடவும் றவுண்டுஎலுமிச்சங்காய் சிலேசுவைக்கவும் அல்லது பேக்குசெய்து நூலெஉரிவிடவும் கோழியை மேசைக்கி அனுப்பவும்.

ரோஷட்டுபவுல்வித்சிஷநட்ஷ்செய்கிறவகை.

கோழியையெடுத்து சுத்தஞ்செய்துகொண்டு அதினுடையசால்குண்டிக்காய்காலபவன் ஆய்ம்அல்லதுபேக்கன் அதன்கூட பார்சிலிசுயிற்ஆர்ப்பிஷ் இதுகளைக்கொத்திக்கொண்டு கொஞ்சஞ் சாபத்திரிபொடிஉப்புமிளகுபொடி சாதிக்காயுரைத்து எல்லாத்தையுங்கலந்துஉம்முடைய கோழியிற்போட்டு ரோஷ்டுசெய்யவும் எப்படி என்றால்லேக்கைப்போலே கயற்றினுற்கட்டி நெருப்பினிடமாக தொங்கவைக்கவும் அல்லது பேக்கில்விடவும் வெண்ணெத்தடவவும் பனிரெண்டுசிஷ்நட்டையெடுத்து ரோஷ்டுசெய்து பிற்பாடு சுத்தியாய் தோலையுரித்து சேத்தியான கிறேவியில்வேகவைத்து அதில்கொஞ்சம் வொயிற்றுவொயினும் வெண்ணெமாவும் போட்டு திக்காக்கி கோழியைடிசில்வாங்கி சிஷநட்சாசைமேலே ஊத்தி யெலுமிச்சங்காய் சிலேசுவைத்து மேசைக்கி அனுப்பவும்.

ஏபவுல் அலேபிஜைஷசெய்கிறவகை.

கோழியைசுத்தஞ்செய்துமடித்து இரண்டுபக்கத்திலுஞ் சீசனுனது சூபத்திரிபொடி சாதிக்காய்பொடி உப்புமிளகுபொடி ரெண்டு

---

* வெண்கோழி என்பது கின்னிபவுல்.

பக்கமும் வயற்றிலேதடவி இஷடுவுபானையில் பேக்கன் சிலேசிவைத்துவீலிற்ச்சியும் வெண்காயஞ்சிலேசுவைத்து அதன்கூட கோழியையும் வைக்கவும் அல்லாமலும்இரண்டு மூணுலவங்கமும் கயிற்ருர்பிசுங்கட்டிப்போடவும் பீசிஷஆகியதுண்டுகாரட்டும்பேக்கனும் வீலிறச்சியும் மறுபடியும்போடவும் அல்லாமலும் பீப்இரச்சியை கோழியின்பேரிலே போட்டுமூடிநெருப்பில்வைத்து 2 மூணு மினட்டுபொரிக்கவும் பொரிந்தசத்தம் குமறல்வருகிறபோது பமன்றுபிழுத்து அல்லது வெந்நீர்விடவும் மறுபடியும்மூடி ஒருமணிநேரம்வேகவைக்கவும் வெந்தபிற்பாடு கோழியை எடுத்துகிறேவியை வடிகட்டி அதிலிருக்கிற கிறிசியை எடுத்துவெண்ணைமாவுபோட்டு திக்குப்படுத்தவும் மேலும் உம்முடையமனசு லேமசுரூமும் சுவிற்பிறேட்டும் ரூல்ஷமீற்கம் அன்றியும் பார்க்கிறதற்கு அதிகநேத்தியாக இருக்கசாசுவார்த்து அனுப்பவும்.

புல்லேறறு அலேசியின்றுமேன்னவுட்செய்கிறவகை.

கோழியை சுத்தப்படுத்திக்கொண்டு ஆறுசயின்டாக அறுத்து எலும்பையெடுத்து சாப்பிசைப்போலேதட்டி உப்புமிளகுபொடி சாதிக்காய்சாபத்திரி பொடிதெளித்து ஒடுதலாம்பார் கொத்திப்போடவும்அல்லாமலும் அரைப்பவுன் வீலிறச்சியைதின்னுக அறுத்து இஷ்டுவுபானையில்வைத்து அதின்பேரிலே புலிற்இறச்சியையும்வைத்துச் லோகாங்கையிலேவேகிறபோது டென்ப்ர்போல்டு யென்பது இறச்சியானது பொரிந்துகுமுகிறபோது அப்போதைக்கி கொஞ்சம் மாவுதெளிக்கவும் பொரிந்துசிவந்தபோது அதுகொண்ட பிழுத்தவிட்டுகோழியை இஷ்டுவ்செய்யவும் அதில்முழுமிளகும்வெண்காயமும் சிலேசுபோக்கன் அல்லது ஆய்மும்கோழி இறைச்சியோடுகூடவைத்து ஒருமணிநேரம் வேகவைக்கவும் வெந்தபிற்பாடுஎடுத்து அந்த இறச்சியை கிறில்மேலேவைத்து செவக்கப்பார்த்து நெருப்பண்டையில் வைக்கவும் இந்தகிறேவியில் கொஞ்சம்முட்டையின் செகப்பும்புலியும்ரொட்டி வெண்ணையுங் கலந்து கொதிக்கிற கிறேவியில்போட்டு சாசுசெய்யவும் கொஞ்சம்மசுரூமும் வெண்ணைமாவும்போட்டு திக்காக்கி புலட்டுப்பவுலே எடுத்து டிசிலதவத்துசாகை அதின்பேரில் ஊத்தி எலுமிச்சஞ்சிலேசுற வுண்வைக்கவும் அல்லாமலும் புலட்டு செவுக்கவேணுமானல் போனடுப்பிலே விடவும் அல்லது பொரிக்கவும் அதுஉம்முடையமனது.

சிக்கின்சுயர்பிறிஷ்செய்கிறவகை.

கோழியை ரேஸ்ட்டுசெய்து இன்சிசுங்கிளமாகதின் சிலேசர்க லார்அறுத்து அதில்சிக்கிஸ்அஞ்சிஆறுகரண்டிநிரையசாசுபாணையில் கிறேமைவிட்டு வால்கட்டுப்பிரமாணம் வெண்ணையெடுத்து மாவில்இழைத்து கிறேமிற்போட்டு கொதிக்கவைக்கவும் கொதித்தபோதுஎடுத்து கவுலாகவைக்கவும் பின்புஉப்புபோடவும் ஐந்தாறு சிலேசுபேக்கன் அறுத்துக்கொள்ளவும்பெசன் அல்லதுஅச்சியிலே வெண்ணைத்தடவிபோர்ஷமீற்று ஓரத்தில்வைத்து அடுக்கவும் ரொட்டித்தூள் அல்லது ரொட்டியைமின்சியாகஅறுத்துக்கொண்டு பச்சைமுட்டையிற்கலந்துவைத்து அச்சிநடுவில்வைக்கவும் பின்கோழியிறைச்சியை அடுக்கிக்கூடபேக்கன் சிலேசுஅகிக்குஅதுபோலேமறுபடியும் பொர்ஷமிற்று சுத்திவைக்கவும அதின்மேலேமுட்டை சிகப்பம்புலி அடித்துவார்த்து ரொட்டிவார்அடுக்கி அல்லது ரொட்டித்தூள்தெளித்துமூடவும் மறுபடியும் முட்டையைஊத்தி முக்காமணிநேரம் கோப்பையில் பிடிணைப்போலே அடிக்கிபேக்கில்விடவும் ஆனவுடனேஎடுத்துஓரத்தில் கத்தியால் நீக்கி புடிணைடிசில்வாங்கவும் அதற்கு கிறேவி வெண்ணையும்மாவுந் திக்கானசரசும்செய்து யெலுமிச்சன் ரசமும் விட்டுவாங்கி அனுப்பவும்.

நளவீமபாகசாஸ்திரம்

முற்றிற்று.

